ژمارە 7

پاراسایکۆلۆژی

گۆڤارێکی رۆشنبیری هزری زانستی وەرزییە وەزارەتی رۆشنبیری دەری دەکات هاوینی 2007 ز 2707 کوردی



فرەکەسێتی و قسەکردن بەزمانە سەیرەکان (و: ئەرخەوان فەتاح)

ترس و هۆکارەکانی پەیدابوونی و رێگا چارەی گونجاو (ئارام عەلی مەجید)

وزەی شاراوەی مرۆڤ و دیاردە سەیرەکان (رێزان بەکر ئەحمەد)

چاوپێکەوتنەوەیەک بۆ هیپنۆتزم (ئا: کەریم عەزیزی)

کەسایەتی لەشێوازی دانیشتندا (محەمەد ریاز عەبدولحەمید)

سیماناسی (سەلام کەریم سیدان)



Parapsychology

No. (7) Summer 2007



له هه‌موو ژماره‌یه‌كی نوێ دا چاوه‌ڕوانی زانستی نوێ و
داهێنانی نموونه‌یی پاراسایكۆلۆژی بن



گۆڤاری پاراسایکۆلۆژی و ئەنتەرنێت

سەرنووسەر

لەدوای تێروانینێکی ورد بۆمان دەردەکەوێت کە رۆژ لەدوای رۆژ خوێنەرانی سایتەکانی (ئەنتەرنێت) پتر پەرە دەستێنێت وڕێژەی ئەو کەسانەی پەرتووك و گۆڤارەکان دەخوێننەوە رۆژ لەدوای رۆژ کەمتر دەبێت، بەتەنها ئەو قوتابیانەی زانکۆو پەیمانگاکان نەبێت بەناچاری پەنادەبەن بۆخوێندنەوەی پەرتووك و سەرچاوە زانستییەکان بۆ ئەو مەبەستەی توێژینەوەی زانستی خۆیان ئەنجام بدەن کە لە لایەنی مامۆستاکانیانەوە پێیان رادەسپێردرێت، بۆ چەشنێکی واپێشنیار دەکرێت کە لەئەنجامدا هەرچی گۆڤار و رۆژنامە و پەرتووك و سەرچاوەی زانستی هەبێت هەر هەموویان بەتەنها لەسەر تۆڕەکانی (ئەنتەرنێت) بڵاوبکرێنەوەو پەنا نەبرێت بۆچاپخانەو پەرەو مەرەکەب، تەنها بۆ چاپکردنی پەرتووکەکانی خوێندنگاو قۆناغە جیاجیاکانی پەروەردەیی نەبێت، واتە بەتەنها گۆڤارو رۆژنامەکان لەسەر تۆڕی (ئەنتەرنێت) دەخوێندرێنەوە، هەر بۆیە دەبینین رۆژ لەدوای رۆژ رۆژنامەو گۆڤار زیاتر دەبێت لەجاران لەبەر ئەو هۆیەیە کۆشش دەکەین کە گۆڤاری (پاراسایکۆلۆژی) لە داهاتوویەکی نزیکدا سایتی تایبەت بەخۆی هەبێت، هەرچەندە ئەم کارە هەروا ئاسان نییە، بەڵام پێویستە لەهەموو روویەکەوە خۆمانی پێوە ماندوو بکەین، سوودەکانی کردنەوەی سایتی (پاراسایکۆلۆژی) لەم چەند خاڵانەی خوارەوە دەخەمە روو لەبەر ئەوەی سوودێکی بێ ئەژماری هەیە ئێمە لێرەدا تەنها باسی سوودە سەرەکیەکانی دەکەین:

1- ناسینی ئاستی بەرزی زانستی کوردی بەجیهان لەبواری ئەم زانستە گرنگ و قووڵ و سەردەمیانە، کە ئێستا بەپێوەرێك دەژمێردرێت بۆ ئاستی پێشکەوتنی ئەو نەتەوەیە لەهەموو روویەکی زانستییەوە.

2- ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری لەگەڵ کەسایەتیە پسپۆڕو ناودارەکانی جیهان کەلەبواری ئەم زانستە مەزنەدا کار دەکەن ئەم کارەش دەبێتە هۆی دەوڵەمەندکردنی ئەزموونی زانایانی کورد لەم بوارەدا.

3- هەڵسان بەروون کردنەوەی ئەو تەمو مژەی کەلە سەر ئەو دیاردە سەرسورهێنەرانەدا هەیەو پەیوەندی بەم بوونەوەرە فراوانەوە، وەکو لەسەرەتای پێناسە کردنی زانستی پاراسایکۆلۆژی دا باسمان کردووە دەڵێم یەکێك لەئەرکە سەرەکییەکانی ئەم زانستە ئەوەیە کەراڤەی زانستی گونجاو بۆ هەموو ئەودیاردە سەرسورهێنانە بکەین کە لەناو ئەم بوونەوەرەدایە بەو شێوەیەی کە لەگەڵ ئاستی زیرەکی و تێگەیشتنی خوێنەردا بگونجێت.

4- هەڵسان بەکردنەوەی ئاسۆیەکی گەش وفراوان بۆ پێشکەوتن لە هەموو زانستەکانی تردا بەهۆی پێشکەوتن لەم زانستە مەزنەدا.

5- دۆزینەوەو ئاشکرا بوونی ئەو توانا لەرادەبەدەرەی (پاراسایکۆلۆژی) کە لەسەرتاسەری جیهاندا هەیەو بەکارهێنان بۆ راژەی مرۆڤایەتی.

arean-barzinjy@yahoo.com

7 پاراسایکۆلۆژی

هاوینی 2007
گۆڤارێکی رۆشنبیری هزری زانستی وەرزییە وەزارەتی رۆشنبیری دەری دەکات

لە م ژمارەیەدا

خـاوەنی ئیمتیاز

وەزارەتی رۆشنبیری

سەرنووسەر

شێخ ئاریان عەزیز بەرزنجی

4465927

arean-barzinjy@yahoo.com

جێگری سەرنووسەر

سەیران سەلاح

ناونیشان

وەزارەتی رۆشنبیری

هونەرکاری و بەرگ

(هیـــوا) بۆ کۆمپیوتەر



خەوی موگناتیسی و چارەسەرکردنی وەرینی مووی سەر

ئا/ حافز سبزە



بۆ باشترین تێگەیشتن لەم بابەتە، دەبێ سەرنج بدەینە ژیانی رۆژانەو کاریگەرییەکان تەڵقینیەکانو زۆر بەوردی لێکیان بدەینەوەو بیان ناسین.

چۆن بەبیستنی هەواڵێکی خۆش دەگەشێینەوە یا پێدەکەنین، بەبیستنی هەواڵێکی ناخۆش خەم دامان دەگرێتو ڕەنگمان دەگۆڕێت، چۆن بەبینینی جۆرێك لەمیوەکان هەست بەتامی میوەکە لەدەممان دەکەینو دەممان پڕ لەئاو دەبێت، هەر بەم شێوەیەش ترس لە هەڵوەرینی مووی سەر یاخود ترسی لەدەست دانی جوانی رواڵەتی، لەنەبوونی مووی سەر، بەچەشنێك لەسەر بەشی نەستی مێشك کاریگەری دادەنێین کەچاندنو دروست بوونی ئەو شێوازە بیرە نەرێنیانە لەجەستەو رومەتدا رەنگدەدەنەوە.

(سابورا) لەو بڕوایەدایە کەتێکۆشانی زۆری هزریو فکری دەبێتە هۆی هەڵوەرینی مووی سەر.

گوشار، دڵەڕاوکێ، بێخەوی ، ژانە سەر..و دەتوانن بریتی بن لەو هۆکارانەی دیکە بۆ هەڵوەرینی مووی سەر، خەوی موگناتیسی دەتوانێت بەلەناوبردنی هۆکارەکان پێشگیری بکات لە هەڵوەرینی مووی سەر

هەرچەندە خەوی موگناتیسی ناتوانێت موی بێ ریشە بروێنێتەوە، بەڵام ئەگەر هەڵوەرینی موولەبەر ناتەواو بوونی کاری ڕژێنە ناوەکیەکانی لەشو ناڕەحەتیەکانی دەماری بێت خەوی موگناتیسی باشترین و کاریگەرترین دەرمانو رێگەی چارەسەر کردنە.

لەنێو دۆخی خەوی موگناتیسدا بەتەڵقین گەلی لەبارو ئەرێنی کەلەلایەن هیپنۆتیزۆرەوە پاش دۆزینەوەی هۆکارەکانی هەڵوەرینی موو بەتاك دەدرێت دەبنە هۆی ئەوەی کەمیکانیزمە جیاوازەکانی لەش بەشێوەی ئاسایی بجوڵێنەوەو ئەو کەمو کورتیانەی کەبونەتە هۆی هەڵوەرینی مووی سەری تاك بەم تەڵقینانە لەنێو دەچنو چیدی بنەمایەك بۆ هەڵوەرینی موو نامێنێو هەڵوەرینی موو ڕا دەوەستێت.



کسینوگلۆسیا

فرەکەسێتی و قسەکردن بەزمانە سەیرەکان

ن: عەلا حەلەبی - و: ئەرخەوان فەتاح

(کسینوگلۆسیا) بەیەکێك لەو دیاردە سەیرانە دادەنرێت کە جێی سەرسوڕمانن، سەرەڕای ئەوەی کەزۆرێك لەدامەزراوە ئایینیو زانستیەکان پشتگوێی دەخەن، ئەمیش ئەو دیاردەیەیە کە کەسێك بەزمانێکی دی جگە لەزمانی نەتەوەیی خۆی قسە بکاتو بنوسێت، بەجۆرێك کە هەرگیز ئەو زمانەی نەخوێندبێتو تەنانەت نەشی بیستبێت، ئەمەسەرەڕای ئەوەی کەئەم دیاردەیە رووبەڕووی پرۆسەی بەدرۆ خستنەوە بووەتەوەو لێکدانەوەی جیاوازی بۆ کراوە وەك زانیاری بۆماوەیی جینیو پرۆپاگەندە یاخود لێکدانەوەی بەوەی کە ئەو کەسە لەقۆناغێك لەقۆناغەکانی ژیانیدا فێری ئەو زمانە بووەو پاشان لەبیری چووەتەوە. سەرەڕای هەموو ئەمانە (کسینوگلۆسیا) خۆی بەسەر مەیدانی زانستی دەروون ناسیدا سەپاندووە.

کۆمەڵێك بوار تۆمارکراون لەکەسانی گەورە و بچووك کەلەناکاوێکدا بەزمانێك قسە یان کردووە کەپێشتر فێری نەبوونە، هەندێك جار لەخەڵوەتداو هەندێك جار لەکاتی خەواندنی موگناتیسیدا یاخود حاڵەتی وەك خەوتندا هاتونەتە دی، هەندێك جار خۆی لەچەند ووشەیەکا بینیوەتەوە پاشتر لەبیری دەچێتەوە، هەندێ جاری دیکەش زمان پاراو دەبێت لەو زمانەدا، تەنانەت لەتوانایدایە قسە لەگەڵ کەسانی ڕەسەنی سەربەو زمانە بکات، بەڵام ئەوەی جێی سەرسوڕمانە ئەوەیە کە هەندێك زمانیان لێ بەدی دەکرێت کە هەزارەها ساڵە بەکارنایەن بەجۆرێك کە جگە لەهەندێك زانایانی شوێنەوارناسی تایبەتو زانایانی ئەنسرۆپۆلۆژیاو شارەزایانی شارستانیەتەکۆنەکان نەبێت کەسی دیکە بەکاری ناهێنێت.

دکتۆر (موریس نسرتۆن) یەکێك لەو بوارانە دەگێڕێتەوە کە خۆی لەتوانای کوڕێکی ئەوروپی سورەی چاو شیندا دەبینێتەوە کە بەزمانی چینی کۆن قسەی دەکرد لەکاتی خەواندنی موگناتیسیدا کەبۆی ئەنجامدرا، ئەم دکتۆرە دەنگی کوڕەکەی لەکاسێتێکدا تۆمار کردو بردی بۆلای پرۆفیسۆرێك لەبەشی لێکۆڵینەوە رۆژهەڵاتییەکان لەزانکۆی کالیفۆرنیا، بۆ زانینی ئەم زمانە، پاشتر بۆی دەرکەوت کەئەوەی ئەو کوڕە قسەی پێکردووە زمانی چینی کۆن بووە کەمێژووەکەی بۆهەزار ساڵ لەمەو پێش دەگەڕێتەوە.





هەرکات کەسێتی دووەم جڵەوی بگرتایەتەدەست ، ئەوکات ناوی دەبوو بە(رۆگین) و بەزمانی کرواتی وسربی قسەی دەکرد.

ئەو کەسانەی کە گومانیان لەم مەسەلەیە هەیە کۆمەڵێك لێکدانەوەیان بۆ ئەم دیاردەیە داناوە کە گرنگترینیان ئەوەیە کە دەڵێت (ئەو کەسەی ئەم دیاردەیەی تێدا بەرجەستە بووە لەیەکێك لەقۆناغەکانی ژیانیدا فێری ئەو زمانە بووە، بەڵام ئەو راستیە لەلێکۆلەرەوان دەشارێتەوە). هەرلەبەر ئەم هۆیە لێکۆلەرەوان زۆر بەوردیو سەرنجەوە لێکۆڵینەوەکانیان ئەنجام داوە، بۆ ئەوەی ئەو بەڵگانەی جێی گومانن رونبکرێنەوەوراستی ئەم بابەتە بسەلمێنن.

دکتۆر (ئەیان ستفنسۆن) یەکێك لەبەرێزترین کەسە ئەکادیمیەکان لەولاتە یەکگرتووەکان هەستا بە لێکۆڵینەوەیەك کەئەم دیاردەیەی لەخۆ گرتبوو، کەبەیەکێك لەگرینگترین لێکۆڵینەوەکان دادەنرێت کەئەم بابەتەی لەخۆ گرتبێت، کتێبێکی دانا بەناونیشانی (کسینوگلۆسیا) لە١٩٧٤ کە تیایدا ئاماژەی بەزۆرێك حاڵەتی تۆمارکراو کردووە، کەسەیرترینیان ئەوە بوو کەخانمێکی ئەمریکی لەتەمەنی ٣٧ ساڵیدا دەریخست لەماوەی خەواندنی موگناتیسیدا بۆی هەڵسا بەگۆرینی شێوەی قسە کردنی بۆ شێوەی پیاوو زۆر بەتەواوی، بەزمانی سویدی بەشێوەیەکی پاراو قسەی دەکرد، پاش لەخەو هەڵسانەوەی موگناتیسییەکە هەمووشتێکی لەبیرچووەوە،تەنانەت توانای دەربرینی یەك وشەی سویدی نەمابوو.

جۆرج ڤالنتینی ئەمریکی، لەماوەی دانیشتنە روحیەکانیدا بەزمانی روسی و ئەڵمانی ئیسپانی ویلز (کەلە بەریتانیادا هەیە) قسەی کردووە،هەروەها (کارلۆس میرابیلی) بەرازیلیش بەسی زمان قسەی کردووە نوسیویەتی، کەتیایاندا زمانی عەرەبی ویابانی تێدایە،هەموو ئەمانەیشی بەئامادەبوونی کۆمەڵێك لە زانایان و لێکۆڵەرەوان و خەڵکی دی کە پێکهاتبوون لە ٥٠٠٠ کەس.

لەساڵی ١٩٧٧دا، کۆمەڵێك لەپزیشکەکان لەویلایەتی ئوهایوی ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لەیەکێك لەزیندانەکانی ئەوێدا زیندانییەکیان بەرچاو کەوت کە ناوی (بیلی مولیگان) بوو، بەتۆمەتی دەستدرێژی کردن دەستگیرکرابوو، ئەو پیاوە دوو کەسێتی جیاواز لەکەسێتی خۆی تێدا بەدی دەکرا کەهەریەك لەوکەسێتیانەش زمانی تایبەت بەخۆی هەبوو، بۆیە هەرکات کەسێتیەکیان جڵەوی بگرتایەتەدەست، ئەوکات ناوی دەبوو بە(عەبدوڵلا) و بەعەرەبییەکی پاراو قسەی دەکردو دەینووسی،



دکتۆر ستیفنسۆنیش بۆ ماوەی ٨ ساڵ سەرقاڵی ئەم بوارە بوو، لێکۆڵینەوەی سەبارەت بە زانستی زمانو شێوازە جیاجیاکانی قسەکردن، کەتیایدا پشتی بەزۆرێك لەشارەزایانو تایبەتمەندانی ئەو بوارانە بەست بۆ یارمەتیدانی بۆگەیشتن بەلێکۆڵینەوەیەکی زانستی کە وەڵامی پرسیارێکی گەورە بداتەوە کە: چۆن دەگونجێت مێینەیەك دەنگی بگۆڕێت بۆ دەنگی پیاوێك؟

دکتۆر ستیفنسۆن هەر سەرقاڵی چەند حاڵەتێکی هاوشێوەی ئەوەی پێشوو بوو کە هیچ لەوانی دی کەمتر جێی سەرسوڕمان نەبوو، کەلەگۆڤاری (کۆمەڵەی ئەمریکی بۆ لێکۆڵینەوەی زانستە نائاساییەکان) ژمارەی مانگی تەمموزی ساڵی ١٩٨٠ دا بڵاو کراوەتەوە. کەباسی خانمێکی هیندی دەکات بەناوی (ئوتار هودار) کەلەتەمەنی ٣٢ ساڵیدا بوو کەسایەتیەکی گۆڕا بۆ کەسێتی خاوەن ماڵێك لەبەنگالی رۆژئاوا، کەلەسەدەی هەژدەهەمدا لەوێ ژیابوو، بەزمانی بەنگالی قسەی دەکرد زمانە سەرەکیەکەی خۆی کە(زمانی ماراسی)یە، کەئەم لایەنە هەندێ جار بۆماوەی چەند هەفتەیەکی دەخایاند، کاتی واهەبوو پێویستیان بەکەسانی بەنگالی بوو بۆ یارمەتیدانیئەو ژنە بۆ برەوپێدانی ژیانی لەگەڵ خێزانەکەیدا.

(لیال واتسۆن)ی لێکۆڵەوەر باسی یەکێك لەو حاڵەتانە دەکات کەلەکوڕێکی تەمەن ١٠ ساڵەدا دەرکەوت، کە لەنیشتەجێ بوانی (دۆڵی کاگایون) ی (فلیپین)ە ئەم کوڕە جگە لەزمانەکەی خۆی هیچ زمانێکی دیکەی نەخوێندبوو، تەنانەت نەشی بیستبوو کەهەندێ جار دەکەوتە بواری نیمچە لەهۆش خۆچونێکەوەو بەزمانی زۆلۆ (زمانی باشووری ئەفریقا) بەشێوەیەکی روونو رەوان قسەی دەکرد، کەزۆر زەحمەتە ئەم کوڕە لەژیانیدا فێری ئەو زمانە بوبێت، دکتۆر واتسۆن توانی زمانەکە بناسێتەوە، چونکە خۆی بەشێك لەژیانی لەباشووری ئەفەریقا بەسەربردووە.

پزیشکی دەروونی ئوستورالی (پیتەر رامستە) هەستا بەتۆمارکردنی چەند بوارێك کەبەوردی لێکۆڵینەوەی لەسەر کرابوو، لە کتێبەکەیدا کەبەناونیشانی (لێکۆڵینەوە لەسەر وەچەکانی پێشوو) لە١٩٩٠دا، تیایدا ئاماژەی بەحاڵەتی خانمێکی ئوستورالی کردووە کەناوی (سینسیا هاندەرسۆن) ە، کەپێشتر زمانی فەرەنسی فێرنەبوو جگە لەوەی کە(لەپۆلی حەوتەمدا) بۆ چەند مانگێکی کەم خوێندبووی، ئەم ئافرەتە پاش ئەنجامدانی خەواندنی موگناتیسی بۆی توانی لەگەڵ کەسێکی فەرەنسی رەسەندا بەفەرەنسییەکی پاراو قسە بکات کەفەرەنسیەکەش ئاماژەی بەوەدا کە هیچ وشەی ئینگلیزی لەقسەکانیدا بەدی نەکردووە، هەروەها چەند وشەو دەستەواژەیەکی بەکاردەهێنا کەتەنها لەسەدەی هەژدەهەمدا باوبووە.

خانمی ئەمریکی (لورانسی فیوم) لەتەمەنی چواردە ساڵیدا بووکاتێك کەسیەتیەکەی گۆڕا بۆ کەسێتی (ماری رۆلف) کچی دراوسێکەیان کەوا لەتەمەنی نۆزدە ساڵیدا مردبوو لەوکاتەی لورانسی تەمەنی تەنها پێنج مانگ بوو، خێزانەکانی ئەم دووکچە دوورلەیەك دەژیان، بەڵام لورانسی بەکەسیەتیە تازەکەیەوە، پێی وابوو کەخێزانەکەی (رۆلف) دایك و باوکی ئەون، بەرادەیەك کەتوانی تەواوی هاوڕێو خزمەکانی رۆلف بناسێتەوەو بەشێوەیەکی راست و دروست ناوی یەك بەیەکیان بهێنێت، زۆر بەوردیش سەبارەت بەوکەسانە قسەی دەکردو زۆر رووداوی وردی دەگێڕایەوە کەلەژیانی رۆلفدا رویان دابوو، کەئەم بوارەی بۆ ماوەی چوار مانگ درێژەی کێشا، تیایدا لورانسی بەتەواوی رۆڵی (ماری رۆلف)ی دەبینی!

زۆر حاڵەتی دیکەی هاوشێوەی ئەمانەی پێشوو لەمەیدانی پزیشکیدا ناسراون بەتایبەتی پزیشکی



دەروونی کە پزیشکەکان ئەم دیاردەیان بەجۆرێك لەپەرکەم ناوبردووە، بەڵام وەك دەرکەوتووە وانییە، زۆرێك لەئافرەتێکی دەکۆڵییەوە بەناوی (لیونی)، دکتۆر (مۆرتۆنبرینس) کەلەحاڵەتی پیاوێکی دەکۆڵییەوە بە ناوی (لویس فایف) و ئافرەتێك بەناوی (سالی بیشامپ) کەوا سێ کەسێتی جگە لەکەسێتی خۆی تیادا دەردەکەوت، لێکۆڵینەوەکەی دکتۆری بەناوبانگ واڵتەربرینس لەسەر کچێك بەناوی (دوریس فتشر)، کە دوو بەرگ کتێبی لەسەر ئەم بابەتە نوسیوە.

جاری واهەیە هەندێك کەس، لەحاڵەتی خەواندنی موگناتیسیدا یان بواری دیکەی هاوشێوەی ئەوەدا، بەزمانێکی کۆنی واقسە دەکەن کەلەم سەردەمەدا بەکارنایەن، تەنها شارەزایانی بواری شوێنەوارناسیو ئەنترۆپۆلۆجیا شارەزان، دکتۆر (جول ویتون) ئاماژەی بەلایەنی (هارۆلد جورسکی)داوە کە لەماوەی خەواندنی موگناتیسیدا بۆی ئەنجام دراوە کە٢٢ وشە وبرگەی نوسیووە کەبۆ سەردەمی (فایکینگ) دەگەڕێتەوە کەدواتر شارەزایان ١٠ دانە لەو وشانەیان ناسیوەتەوە، ئەوەیان بۆ دەرکەوتووە کەهی زمانێکی کۆنە کە لە وڵاتانی ئەسکەندەنافیا بەکاردەهات، وشەکانی دیکەش هی وڵاتانی روسیا و سربیا و زمانی سلافی بوو، کە هەموویان باسی دەریاو کەشتیو گەشتی دەریاییان دەکرد!!

لەیەکێك لەلێکۆڵینەوەکانی (دەستەی لێکۆڵینەوەی پەیوەندی کارەکان)ەوە ئاماژەی بە بوارێك داوە لەساڵی ١٩٣١ کەئافرەتێکی بەریتانی لە(بلاك بۆڵ)ی (رۆژماری) بووە، کە دواتر بەزمانی میسری کۆن قسەی کردووەو کەسێتی ئافرەتێکی میسری لەخۆدا بەرجەستەکردووە کەناوی (تیلیکا فینتو) بووە کەلەمیسردا لەساڵی ١٤٠٠ ی پێش زاینیدا ژیابوو، توانی ٦٦ برگە بەزمانی هێرۆگلیفی بنوسێت، ئەمەش لەپێش چاو کەسی تایبەت لەشوێنەواری میسر پرۆفیسۆر (هاوەرد هیوم)دا، کە زۆر بەجوانی قسەی دەکرد، بەزمانێك کەبۆ چەند هەزار ساڵێکە بەکار ناهێنرێت، جگە لەلایەن چەند دەستەیەك لەئەکادیمییەکانو کەسانی تایبەت بەشارستانیەتە کۆنەکانەوە نەبێت.

رۆحانییەك کە ناوی (بیرل کورگن) ە لەسەینت لویس، ئەم ئافرەتە کە خوێندەوارو رۆشنبیر نەبوو، سەرەڕای ئەوە توانی چەند چیرۆکو رۆمانێك بەزمانی ئینگلیزی بنوسێت، کە ٦٠ رۆمان و شانۆو هۆنراوەی نوسیوە لەگەڵ ئەمەشدا ئەفسانەیەکی شیعریش کە پێکهاتبوو لە ٦٠٠٠٠ وشە!.

سەرەڕای ئەو رونکردنەوانەی کە کەسانی بەگومان لەم لایەنە داویانە وەك هەڵخەتاندن و کریپتۆمنیزیاو هەروەها رەگەزەکانی دی وەك جادوگەری بۆماوەیی جینی، بۆیە تا ئەم ساتە وەختەش لەهیچ شوێنێکی دنیادا لێکۆڵینەوەیەکی تۆمارکراو دەرنەکەوتووە کەدەریبخات کەسانێك لەرێگای جادوو یان شتی لەوبابەتانەوە فێری زمانێکی دیکە ببن.

لەلایەنی بۆ ماوەیی رەگەزەوە کەس ناتوانێت پەیوەندی لەنێوان زمانێکی چینی دابڕاو لەهەزارەها ساڵەوە ببەستێتەوە بەگەنجێکی ئەورووپی سورەی چاوشین کەوای لێبکات بەپشت بەستن بەبۆماوەیی رەگەزییەوە بە شێوەیەکی رەوان قسەی پێ بکات!.

بۆیە هەزارەها حاڵەتی زانراوی کسینۆگلۆسیا هەیە، کەسەدان لەوانە لەلێکۆڵینەوە زانستیەکاندا تۆمارکراون، کەئاماژەیان بەچەند زمانێکی دابڕاو لەئێستا بۆ هەزارەها ساڵ کردووە، هەروەها زمانەکانی دیکەی جیهانیش، بەڵام سەرەڕای ئەم لێکۆڵینەوە چڕو پڕانە نەتوانراوە بگەنە رونکردنەوەیەکی کۆتایی بە پشت بەستن بەژێربێژی زانستی باوی سەردەم ، کەوابوو راستی ئەم مەسەلەیە دەبێت؟.



میکانیزمی بەرگری دەروونی

شاناز عەبدولفەتاح عەبدوڵڵا

ئەگەر تەواوی پێداویستیەکانی مرۆڤ خۆی لەخۆیداو بەپەلە جێ بەجێ بوون، ژیانی مرۆڤ زۆر ئاسانو سەرسوڕهێنەر دەبوو. بەڵام هەروەك دەزانین هۆكارو گرفتی زۆر هەیە كە دەبنە كۆسپو پێشی پێویستییەكانی ئێمە دەگرێتو بەرەو شكەستی دەبات. كە هەر مەردەمی بۆ لەناوبردنو ئاسان كردنی گیرو گرفتەكانی بۆ (میكانیزمەكانی بەرگری)، پەنای بۆ دەبات.

هەر مرۆڤێك كاتێ لەناخو دەروونەوە كەسایەتیەكەی تووشی مەترسی ببێ، بۆ پاراستنی خۆی لەبچوك بوونەوەو رووخانی كەسایەتیو خۆڕاگریو پتەو كردنی خۆی تارادەیەك پەنا دەباتە بەرئەم بەرگریانە، كەهەموومان لەم بەرگرییە دەروونیانە سوود وەردەگرین بەڵام هەندێ جار هەبوونی ئەم میكانیزمە بۆ بچووك كردنەوەی سەرنەكەوتنەكانمان پێویست دەبێت.

ئەم بەرگریانە هەمیشە بەشێوەی ناڕاستەوخۆ ئەنجام دەدرێن گرنگترینیان بریتین لە:

١- پاساو هێنانەوە:

هەموو مرۆڤێك تا رادەیەك لەم بەرگریە سوود وەردەگرن بۆ نموونە:

رێوی دەستی بە پەسیرە ناگەیشت دەیگوت تاڵە، یاپشیلە دەستی ناگەیشتە گۆشت دەیگوت گۆشتەكە بۆنی لێدێت، یان بە كەچەڵیان دەوت بۆ پرچت شەق ناكەی دەڵێت من خۆشم لێنایەت.

مەبەست لەم بەرگریانە دۆزینەوەی هۆكارێكە، كەخەڵك پەسەندی بكات بۆ رەفتاری رابردوو و ئێستا. هەروەها قوتابیەك كەلەتاقیكردنەوەكانی سەركەوتوو نابێت، نمرەی خراپ وەردەگرێت، بۆ خۆی هۆكار دەێنێتو دەڵێت: تاقیكردنەوەكە گران بوو یان مامۆستاكەم لەگەڵم باش نییە.

٢- تۆڵە كردنەوە:

ئەم بەرگری كردنە لەبەرامبەر هەست كردن بەبچوك بوونەوەو بێ سوود بوون بەكار دەهێندرێت. هەندێ جار بەشێوەی راستەوخۆ ئەنجام دەدرێ وەكو (دمستێ) وتاریێژی بەناو بانگی یۆنانی كەبەلێزانی خۆی توانی شكست بەسەر ئەو گرفتەی خۆی كە (لەزینی زمان)بوو بهێنێت. یان بەشێوەی ناڕاستەوخۆ كردارێك جێ نشینی رەفتارێكی ناپەسەند دەبێت وەكو: رەفتاری توندو تیژی كەجۆرێكی رەفتاری تۆڵە سەندنەوەیە. یان كەسێك دەیەوێت سەرنجی خەڵك بۆ خۆی راكێشێت بەهۆی هەست كردن بەبچوك بوونەوە خۆی زیاتر دەردەخات ، یان كەسێك كەكورتە باڵایە، كورتەباڵا بوونەكەی خۆی





لەجیاتی بە لە خۆبایی بوونی، تۆڵەی پێ دەکاتەوە، وەکو ناپلیۆن.

لەشەڕی جیهانی دووەم (هیلتەر) وهاوکاری (گوبلز) کەپێیەکەی سەقەت بوو هەردووکیان بۆ تۆڵە سەندنەوە لە رووی کەمبوونەوەکەیان دەستیان بەدیکتاتۆریەتی ترسناك کرد.

٣- لاسایی کردنەوە:

هەڵسوکەوت کردنی کەسێك لەلایەنی رەفتارو لاسایی لەتایبەتیەکانی کەسێکی تر، یان خۆی وەك کەسێکی تر هەست پێ بکات.

بۆ نموونە قوتابیانی یەك قوتابخانە بەلەخۆباییەکی زۆر لەتیپی تۆپی پێی قوتابخانەیان دەدوێن. یان هەموومان بەلایەنی کەم بەلاسایی کردنەوەی بیرمان لەگەڵ کەسایەتییەکانی فلیمەکان‌و داستان‌و هونەرمەندان بۆ خۆمان بیری لێ دەکەینەوە، تەنانەت لەرەفتاریشیان وەکو قسەکردن یان رۆیشتن لاساییان دەکەینەوە. بەشێوەیەکی گشتی هەرکەس لەگەڵ ئەو کەسانەی کەزیاتر لێکچوونیان لەگەڵ خۆدا هەیە، لاسایی ئەوان دەکەنەوە.

٤- میکانیزمی لەخۆ دوور کردن:

لەم جۆرەدا کەسەکە تایبەتمەندیە خراپەکانی خۆی بەکەسێکی تر دەدات‌و هەڵەو کردەوە نارێکەکانی خۆی دەخاتە ئەستۆی بەرانبەرەکەی. ئێمەش کاتێ تووشی ئەو هەڵەیە دەبین کەئەنجاممان داوە لەم میکانیزمە بەرگریە بەهرەمەند دەبین، بۆ نموونە یاریزانی تۆپی سەرمێز کەتۆپی لەدەستداوە سەیری راکێتەکەی دەکات‌و رەنگە چاوەڕێی ئەوە بێت راکێتەکەی کون بووبێت، یان منداڵێك کە لە پایسکیلەکەی بەر دەبێتەوە بەلەقە لەپایسکیلەکەی دەدات و هۆی ئەستۆی بەر بوونەوەی دەخاتە سەر پایسکیلەکە. یان نەخۆشەکانی تووش بووی دەروونی تووشی رارایی سێکسی دروست بوونە خەڵکی ترو تەنانەت دەوروبەریان بەناپاکی هزری دەزانن، یان کەسەرنەکەوتنی خۆی لەبەر تەواو نەبوونی کەرەستە دەزانێت هەموو ئەمانە لەو میکانیزمە سوود وەردەگرن واتا لەخۆیان دوور دەکەنەوە.

٥- سازگار بوون- جێگیربوون:

ئەمەیان باوترین بەرگریە لەبەرامبەر شەڕی دەروونی، سازگاربوون رەنگە بەشێوەی وەرگرتنی ئامانجێك لەجیاتی ئامانجی پێشوو یان هێنانە خوارو کەمکردنەوەی ئارەزووەکانی.

بۆ نموونە کەسێك لەبەر برسیەتی دەناڵێنێ رەنگە لەگەڵ ویژدانی خۆی سازگار بکات‌و تەنیا یەکجار بەرەو دزی کردن بڕوات، بەڵام مرۆڤ زۆربەی مرۆڤ لەکاتی بێ نەوایی‌و سەختی زۆردا بەرەو چێژی بێ وێنە و ناڕاست رادەکێشێت.

سەربازەکان لەکاتی شەڕدا بەسەیرکردنی تەنیا وێنە یەك بیری خۆیان جێگیری بابەتە سێکسیەکانیان دەکەن.

٦- ئەندێشە کردن:

بەم میکانیزمە دەروونیە جیهان بەو شێوەیەی کەبەدڵماندا بێت لەئەندێشەی خۆمان دروستی دەکەین‌و سەختیەکان لەبەر چاوناگرین.

٧- گەڕانەوە:

لەم بەرگریە دەروونییەدا کەسەکە لەراستیە تاڵەکان پاشەکشێ دەکات‌و پەنا دەباتە بەر ئەوەی کەئارەزووەکان ئاسان ترن‌و زووتر دەگەنە ئەنجام. بۆ نموونە کاتێ نەوزادێك لەنێو خانەوادەیەك زیاد دەبێت منداڵی گەورەتر بەچاوێکی تووڕە سەیری دەکات‌و هەست دەکات ستەمی لێ دەکرێ، بۆبەدی هێنانی ئامانجی خۆی رەفتارێك دەنوێنێت کەشایستەی سەردەمی بچووکی بووە وەکو مژینی گۆشت‌و قسە کردن بەسەری زمان یان تەڕ کردنی جێگاکەی ئەو کەسەی کەلەبەکار میکانیزمی (گەڕانەوە) جەخت بەکار دەهێنێ‌و هەمیشە سەیری رابردووی خۆی دەکات‌و، لەداهاتوو دەترسێ‌و ئەگەر لەم کارەدا گوشاری زۆر بخاتە سەر خۆی، تووشی نەخۆشی (شیزۆفرێنی) دەبێت.

ئەمانە بەگرنگترین میکانیزمەکانی بەرگری دەروونی دەژمێردرێن کەهەڵبەتە نەرێنی‌و ترس‌و فەرامۆشی‌و لە بیر چوونەوەش لەم گروپە دەژمێردرێن.

* لەکتێبی (چگونە خودو دیگران رابهتر بشناسیم) وەرگیراوە.



پاراسایکۆلۆژیستەکان و تیلیپاسی

سەنگەر حەسەن

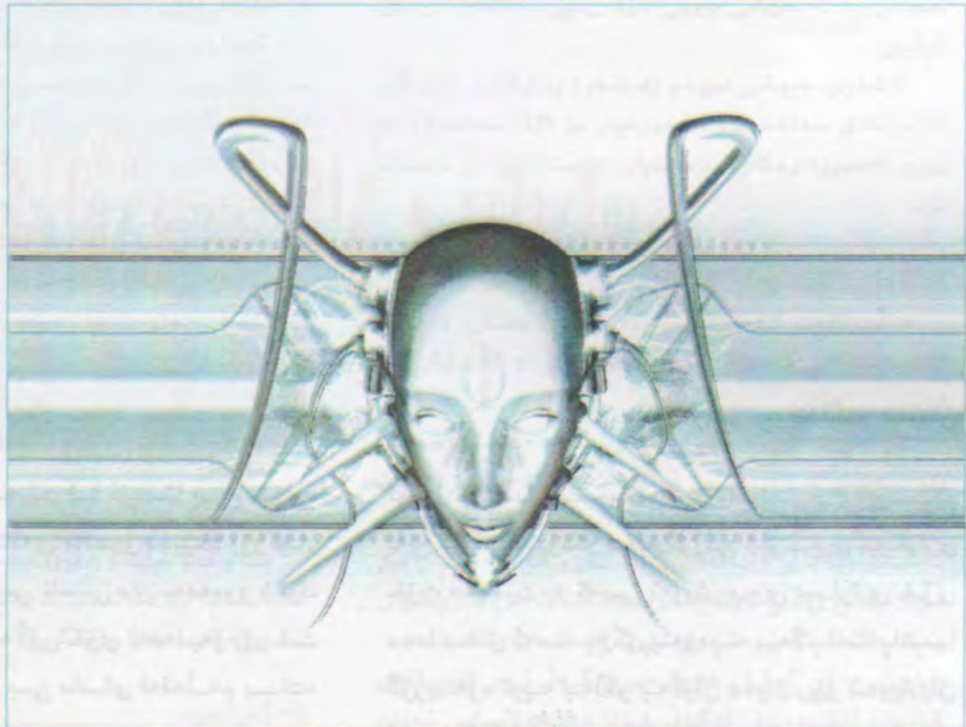
مەحاڵە کەسێك هەبێت تا ئێستا بەم بوارە دانەڕۆیشتبێ مرۆڤ ئەو کاتەی ماندوو دەبێت زۆر جار هەڵە دەکات، یان ماندوویی ناهێڵێ دان بەهەموو شتێك بنێت، جگە لەوە بێدەسەڵاتی خۆی لەهەمبەر زۆر شت وادەکات بەپڕوپووچ و بێ مانای لەقەڵەم بدات، بازانستیش بێت.

لەدەستپێك ئاماژەمدا، ئەستەمە کەسێك هەبێت تائێستا بەم بوارە نەرۆیشتبێ، وەك ئەو بوارە یان ئەو هەستە سەیرەی ئەکتەری بەناوبانگ (جۆن تراڤۆڵتا) لەفیلمی (Phenomenon) بۆ یەکەم جار هەستی پێکرد، نکۆڵی لەهێزە بێ سنوورەکانی مرۆڤ ناکرێت، ئەگەرچی زۆر جاریێ ئومێدی ئەویش زۆری بەهۆی هۆکاری دەوروبەر تەنگ بەمرۆڤەکان هەڵدەچنێ، زۆر جاریش کاریگەریەکەی بەباشە دەگەڕێتەوە.

دەربارەی وشەکە بۆچوونی زۆر جیاواز هەیە لەمەڕ وەرگێڕانی دەقی وشەکە(Telea Thy) وشەیەکی ئینگلیزییە، ئەم وشەیە دووبڕگە لەخۆ دەگرێت (Tele) واتای لەدوور، بەڵام هەرچی (Pathy) بەواتای (هەست) دێت، پێکەوە نووساندنی ئەم دوو بڕگەیە واتایەکی پڕ لەمانامان بۆدروست دەبێت، ئەویش (هەست کردن لەدوورەوە)[1]، (من زاراوەی هاوبیری بۆ تلەپاسی لەکوردیدا لەباروباش و زانستر دەبینم لەبیرگۆڕکێ،چونکە لەبیرگۆڕکێ تۆ بیری جیاوازی خۆت دەدەیت بە کەسێ ئەویش بیری جیاوازی خۆی دەدا بەتۆ ئەمە بیرگۆڕینەوەیە بەڵام لەتلەپاتیدا گۆڕینەوە نییە بەڵکو یەکیان دەینێرێ و ئەویتریان وەریدەگرێت)[2]. لەبەرامبەر ئەوانەدا لەزمانی عەرەبی وشەی (التخاطر) دانراوە، جگە لەوانەش زۆر بۆچوونی تر هەیە، زیاتر دەربارەی وشەکە زۆر لێدوانی لەسەر هەیە لەوانەیە سەنگاییەکی ئەوتۆی نەبێت.

ناوەڕۆك کە هەموو رووداوە سەرسوڕهێنەرەکانی تێدا کۆبۆتەوە زیاتر مەبەستە، ئەوەی زۆرباوە دەربارەی روونکردنەوەی بابەتی (تیلیپاسی) ، کەسێك رۆڵی ناردنی بیرەکان دەبینێت بۆ کەسێك یان چەند کەسێکی تر کەدەتوانین ناو زەندی بکەین بەنێرەر (المرسل)، لەبەرامبەر ئەوەش کەسێك یان کەسانی تر هەن رۆڵی وەرگرتنی بیرەکان دەبینن، پاراسایکۆلۆژیستەکان بەم کەسە دەڵێن وەرگر بۆ ئەوەی وەرگرتنی بیرەکان بەشێوەییەکی چاوەڕوان کراو بەجێ بهێنرێ، لەدەستپێك دەبێ مێشك لەوپەڕی روونی دابێت، سەبارەت بەچۆنیەتی ناردنی بیرەکانیش چەندین لێکدانەوەی جیاوازکراوە، سەرەتا زاناکان

متمانه لەم بابەتەکە شەپۆلەکانی بیر لەوێدا هەرەسەرەکی لەئاراستەکردنی بیرەکان دەبینن، ڕوونی مێشکی وەرگری بیرەکانیش لەلایەکی تر، لەم کاتە دەبێت تاکە شت کەمێشکی نێرەری پێوە قاڵ بێت کەسی مەبەستە،بۆ ئەمەش واچاکە وێنەی کەسی مەبەست لەمێشك دروست بکەیتو بیهێنیتە بەرچاوت.



لەڕووسیا ناردنی بیرەکانیان گرێداوە بەچەند شتێکی تر، لەوانە ڕۆڵی نیوترۆنە تێپەڕبووەکان، ئەوان وایان دادەنا کە نیوترۆنەکان ڕۆڵێکی سەرەکییان هەیە لەگواستنەوەو ئاراستەکردنی بیرەکان، دەبێت ئاماژە بەوە بکەین کەتیلیپاشی وەکو زاراوەیەك (مایەرز) داینا و خستییە ڕوو، بۆ زیاتر ڕوونکردنەوەی مەبەست، ڕەنگە ڕۆژانە دەیان کرەدەو بابەتو گەلێك شتی تر هەبێت بە ڕێکەوت تووشی بین، بەڵام ئایا بەڕاست شتێکی وا بەڕێکەوتە؟! لەلایەکی تر زۆر جار ئێمە بێئاگا لە مەسەلەی تیلیپاشی بیرەکان دەنێرین یان وەردەگرین ئەویش کاتێك بیرمان نقوومی بیرکردنەوەی کەسێکیترە، بەڕاستی لەوێدا شەپۆلەکانی بیر هەڵدەستن بەناردنی بیرەکانو ئاراستەکردنیان بۆ کەسی مەبەست، لێرە ئەوەی جێگای مەبەستە ڕوون کردنەوەی ناوەڕۆکە نەوەك سەلماندنی کەبەڕاستی زۆر

زۆرجار تیلیپاشی ڕوودەدات لەنێو هەموو ئەو کەسانەی کە پەیوەندییەکی گیانی یان سۆزی پێکەوەی گرێداون، لەشلۆڤەکردنی ئەمەش بۆمان دەردەکەوێت کە ئاراستەکردنی بیرەکان لەلای ئەو کەسانە کاتێك ڕوودەدات کەنقومی بیرکردنەوەی بەرامبەریانن، دیارە ئەم جارەش وێنەیەکی تۆخی کەسی مەبەست لەلایەن نێرەر بوونی هەیە، کەوابوو ئێستا شەپۆلەکانی بیر لەمێشك بڵاودەبنەوەو ئاراستە دەکرێن بۆکەسی مەبەست.

یەکێك لەڕووداوە سەرنج ڕاکێشەکانی جیهانی تیلپاشی کەئاماژەی پێدەدرێت ئەو ڕووداوە بوو کەلەساڵی ١٩١٥ ڕوویدا [٣]. کە تیایدا زانای بەناوبانگ "ئاینشتاین" لەگەڵ دەروون ناس فرۆید" و بەئامادەبوونی(میسینگ) کەکەسێکی ئەکتیڤی دەرکەوتەکانی پاراسایکۆلۆژی بوو، ئاینشتاین هەڵسا



بەداوەت کردنی میسینگ لەگەڵ کەسی دواتر کەفرۆید بوو، فرۆید دەیویست خۆی تاقیکردنەوەی میسینگ بکات لەبارەی بابەتی (تیلیپاشی) کەهەڵسا بەبینینی رۆڵی نێرەرو میسینگیش وەرگربوو، میسینگ ئەو لایەنەی بیرکەوتەوە کە ووتی: ئێستاشی لەگەڵ دابێت ئەو رۆژەم بیرە کە فرمانی بیری لەلایەن فرۆیدەوە ئاراستەم کرا (بڕۆو بگەڕێ مووکێشەکە لە هەڵگری شتوومەکەکانی گەرماوەکەدا دایەو دواتر بگەڕێوە بۆ لای ئانیشتاین وسێ تاڵە موو لەریشی بکەوە) پاش ئەوەی میسینگ مووکێشەکەی دیتەوە راستەوخۆبەرەو لای ئاینشتاین رۆیشت، بەداوای لێبووردنەوە باسەکەی بۆ روونکردنەوە لەوەی کە فرۆید دەیەوێت، دواتر ئاینشتاین پێکەنی.

پاراسایکۆلۆژیستەکان بەتایبەت ئەوانەی رۆژێك لەرۆژان رۆڵی نێرەری بیرەکانیان دیتووە، ئەوە دووپات دەکەنەوە کەبوونی وێنەیەکی تۆخ لەکەسی مەبەست لەمێشکدا رێك دەمانگەیەنێتە ئەو ئەنجامەی دەمانەوێ، هەموو ئەوانەش کەدەڵێن لەکاتێك هەڵدەستێ بەم کردارە سەرەتا دەبێت هەموو ماسولکەکانی لەشت خاوبکەیتەوە، خۆت بەتەواوەتی لەدەوروبەر دابڕی ، دیارە بەمەش چوونە ناو بارودۆخەکە باشتر دەبێت، چونکە دابڕانی تۆ لەهۆکارە کارتێکەرەکانی دەوروبەر وادەکات تاکەشت کەمێشکت پێوە قاڵ بێتو تێڕوانینت لەسەری بەهێز بێت کەسی مەبەستە، کەبەراستی ئەوانە کەرەستەی سەرەکین.

نابێت ئەوەش لەبیر بکەین کەلەکاتێك بۆ دوورایییەکی زۆر بیر هەروەها شت واتە مەبەست لەکاتێك شتەکانیش وەك خۆیان بنێرین بۆ کەسی مەبەستو وەرگریش هەروەکو لەراستیدا بێت، بەم جۆرەش بتوانێت شتەکانیش ببینێت، هەروەك هەموو سۆزو هەستو زۆر شتی تریش کەوا بوو وەرگریش بەڕاستی پێویستی بەبارودۆخێکی تایبەت هەیە کە بۆ خۆی بخولقێنێ، چونکە بەڕاستی شتێك هەیە لەوێدا، مەبەست لەزۆری تاقیکردنەوەکان کەئاماژە بەتێکەڵاوی بیرەکان دەدات، کەبەڕاستی وەرگردەبێت مێشکی لەدوندی روونی دابێت.

تائێستا زاناکانو هەروەها رۆحییەکان لەسەریەك لێکدانەوەو پێناسە رێك نەکەوتوون لێکدانەوە گەلێکی زۆر جیاواز دەکرێت بۆ بابەتەکە، بەڵام هەموویان لەسەر ئەوە کۆك و تەبان کە دەبێت ئەوەی لەسەرەتای شتەکان بۆ خۆمان دروستی بکەین ئەو باوەڕە بەهێزەیە کەهەوێنو چاوگی کردارە کە ئەوان لەئەنجامی ئەو باوەڕە بەهێزەی کەبۆ خۆیانی دروست دەکەن، ووزە گەلێکی زۆریان دەست دەکەوێت، بێ بڕوابوون بەهێزە نادیارەکانی خود لەکاتی خەریك بوون بەفێربوونی بابەتێکی ئاوا تووشی دارمانت دەکات، بەراستی کەسانی باوەڕ بەخود هەمیشە دەگەن بەشتەکان، نابێت ئەوەش لەبیر بکەین کەتیلیپاشی بۆ کۆمەڵێ بابەتی زۆر گرنگ بەکاردێت لەژیان و بێ گومان کەسی خاوەن تواناو زیرەك ئەوکەسەیە کەلەبوارە ئەرێیەکان هێزەکەی خۆی دەخاتە گەڕ لەبواری تیلیپاشی کۆمەڵێ کەسی بەتوانا لەرابردوو بەدەرکەوتن ، نموونەی نیکۆلاییفو میسینگ و کامینسکیو.. زۆرانی تر.

پەراوێزەکان

١- (Telepathy) ، رەفیق کەرەم ستونی- گۆڤاری زانکۆی نوێ، ژمارە(١٧-١٨)

٢- پاراسایکۆلۆژیا، رێگای فێربوونو بەکارهێنانی ، ئاماژ جاف.

٣- التخاطر.. حالة طبيعية يتفق عليها البارسايكولوجيون ، سامي موصلي.





سەلام کەریم سیدان

سیماناسی وەك زانستێکی سەربەخۆ گرنگی دەدات بە شرۆڤەکردنو خوێندنەوەی ناخی ئادەمیزاد لەژێر رۆشنایی نەخشەی روخساری و ئاکاری دەمو چاوەکاندا، پشت بەگەلێك بنەماو دیاردە دەبەستێ، تادێت بەهای ئەم زانستە لەزیاد بوونو بالاّ بوون دایە مەبەستیش ناسینەوەو دەست نیشان کردنی رەفتارە لاسارو سەرەرۆو نابوتانەی کە هەندێ کەسانی فێڵبازو گیرفانبر کە هەست و هۆشو مرۆڤایەتیان وەلاناوەو بە دوای حەزو ئارەزووەکانیان وێڵنو سنووری یاسا دەبەزێننو مەترسی لەناو کۆمەلگە بڕەو پێدەدەن بێگومان ئاکاری هەڵکەوتەی دەمو چاویان دەبێتە دیاردەیەکی (شان) و نامۆی تێدا رەنگبداتەوە،هەر بەهۆی ئەم زانستەوە دەتوانرێ سوود لەو خاوەن ئاکرو سیما گەشانەی کە پەروەردگار بەخشیوەتی بەنەوە خنجیلانەکانمان لەهەردوو رەگەزدا بەبێ جیاوازی لەکچانو کوڕانی گەنجو لاوەکان کەبنەماکانی ئەم زانستەیان بەسەردا پراکتیزە دەبێت ئەگەر بایەخو گرنگیان پێبدرێت بێگومان ئایندەیەکی مژدە بەخشیان لێ چاوەڕوان دەکرێو کۆمەلگە لەژێر سێبەریان دەحەسێتەوە بنەماو دیاردە سەرەکیەکانی کەسیما ناسەکان پشتی پێدەبەستن شێوازی دەمو چاوەکانە (دەمو چاوی لاکێشە، سێگۆشە، بازنەیی، چوار گۆشە، نیمچەنارێك) کە ئەم دەموچاوانە هەریەك خاوەن تایبەتمەندی خۆیەتی ئینجا ئەبرۆو لۆچەکان. چاوەکان نزیکیان و دووریان لە یەکتر پانیو تەسکی بەرەیان لەدەموچاو. گوێچکەکان بەرزیو نزمیان لەئاست چاوەکان لووتو دەم چەناگە ماوەی نێوان لوتو لێو. دەبێ بزانین کەجەستەی مرۆڤ لەگەڵ کاروپیشەی بەردەوامیدا دەق وەردەگرێو لەگەڵیدا ڕادێ بەمەش کاری سیماناس ئاسان دەبێ و سوودی لێ وەردەگیرێ ئەگەر سەیری مامۆستایەکی تەمەن ٣٥-٤٠ ساڵی







بکەین بۆت دەردەکەوێ کەوا ئەم زاتە خەباتێکی نەپساوەی بێوچانی لەخزمەت قوتابیو رەوشی خوێندندا بردۆتە سەر بەلای سیماناس بەرروونی دەردەکەوێ کەپێش هەموو شتێك لێوەکانی لەگەڵ شەویلاگەکانی ماندی بوونیان پێوە دیار دەبێو بەتایبەتی لێوەکان دەقەکەی گەنجی پێوە نامێنێو لووس دەبێت لە ئەنجامی زۆر خوماندوو کردنو شرۆڤە کردنی دەرسو بابەتەکان ماسولکەکانی شەویلاگەکان توندو تۆڵو مات دەبن.

ئەگەر سەیری یاریکەرێکی بەتوانا بکەین کەساڵانێك خزمەتی وەرزشو راهێنانو یاریکردن و مەشقی بەردەوام دەردەکەوێ کە لاشەکەی بەتایبەتی ماسولکەکانی قاچو رانەکانی بەهێز وپتەو دەبن تیرەی کەمەرەی تەسك دەبێتەوە سینگ وشانەکانی فراوان دەبن بەلام ئێمە کارمان بەناسینەوەی دەموچاویەتی

- شێوازی دەموچاوی تەشیلەیی دەبێ تاکو بەخێرایی تەوژمی هەوا ببڕێ هەردوو رومەتی نەختێك دەقوپن لەبەر کاریگەری پاڵەپەستۆی هەوای دەرەوە کەلەکاتی وەرزش ومەشق داویەتی.

پێویستیان بەبرێکی زیاتری ئۆکسجین هەیە کار لەهەر دوولای رومەتەکان دەکەن کە بەرگرن لەوەی ئەو برە پێویستە ئۆکسجینە وەك پێویست بچێتە خوارەوە، ئینجا تەوژمی هەوای خێراو بەردەوام کار دەکاتە سەر چوونە ژوورەوەی هەردوو چاوەکان و قووڵ بوونیانو چاوەکان توندوتۆڵ دەبنو ئەو خاویەکی جارانی گۆڕانی بەسەردا دێتو خۆی رادەهێنێو نەختێك قەبارەی چاو بچوکتر دێتەبەرچاو ئەگەر تێبینی وەستایەکی ئاسنگەر کەبەردەوام بەدانشتنەوە کا ردەکات ماسولکەی دەست وبازووی شان وملەکانی پۆڵاین دێنە بەرچاو بەلام باقی جەستەی وەك پیاوێکی سادە دێتە بەرچاو چونکە بەشداری ئەم راهێنانو وەرزشە دوورو درێژەی ساڵانی ژیانی نەکردووە.

دەمو چاو دابەش دەبێت بۆ سەر پێنج بەش لای سیما ناسەکان:

١- دەمو چاوی لاکێشە.



٢- دەمو چاوی سێگۆشە

٣- دەم و چاوی بازنەیی

٤- دەمو چاوی چوار گۆشە

٥- دەمو چاوی نیمچە خوار.

رووبەری ئاکارەکانی دەمو چاودابەش دەبن بۆ سەر سێ بەش:

١-نیوچەوانی تادەگاتە سەر ئەبرویەکان

٢- لەئەبرویەکان تا دەگاتە خوارلوت.

٣- لەخوار لوت تا کۆتایی چەناگە

ئەم زانستە لەم سەردەمە تـوانی لێواری ئەوبازنـە راتـەکێنێو فراوانـی بکـات لەئـەنجامی لێکۆڵینـەوەی بەردەوام توانرا سـوود لـەو خـاوەن ئاکارە کەبنـەمای ئایندەیەکی مژدە بەخشیان لێچاوەروان دەکراو خرانـە بـــەر خوێنـــدن کۆلێـــژ و زنجـــیرە خوێندنـــە تایبەتمەندیەکانیان پێ تەواو کراو لە بوارەکـانی حـەزو ئارەزووەکانیان بەکار هێنران تـەوەرێکی تـری ئاکـاری دەمو چـاوەکان بەتایبـەتی بەرپرسـە سـەربازیو کارگێڕیو سیاسیەکاندا لەسەرۆکو جێگرو وەزیرەکاندا بـەوردی بـوت دەردەکـەوێ کـە شـێوازی ئـم بەشـە دەگەرێتـەوە بـۆ وێنەیـەکی کـاربۆنی رەسـەنی گیانەوەرێك نمونەش لەبەر دەستە یەلتسن سەرۆکی پێشووی یـەکێتی سـوڤیەت دەقـاو دەق وورچـێکە سـەردەمی فـەرمانرەوای بەسـستیو هێمنـی حـوکمی کردو ولاتەکـەی لەکـەژاوەی نێودەوڵـەتی بـەدوا کـەوت بەڵام فلادمێر پۆتین سەرۆکی ئێستا گورج و گۆڵ ترەو تـوانی ئـەو پارچـە شـەختەیە بـشکێنێو گەشـتێ بەکارگێری ولاتەکەی بکات.. سەیر دەکەین ئەم لەسەر شێوازی (پلنگ)و کەسروشتی ئەم گیانەوەرە چالاك و گـورج و گـۆڵو خێرایـە نموونـەی سـەرۆك عـەرەفات دەهێنمـەوە کەسـالانێکی دوورو درێـژ بـە پـشوویەکی درێژو ئارامو بەتوانا کاری کرد کـەم سـەرکردە توانـای

ئەم جۆرە خەباتـەیان دەبێت لـەناو بیابانیکی لمـاوی تـەنها ووشـترو ئەوانـەی لەسـەر شـێوازی ئـەون بۆیـان بلوێـت کـە ئـارامو بـەتوانایی خۆیـان نیـشان بـدەن کەسەرکردە ئـەبو عـەمار یەکێکە لەسەرشێوازی ئـەم گیانـەوەرە بـەتواناو بەسـەبرە بـەڵام ئەوولاتانـەی کـە سـەروەری خاکیـان ونیـشتمانیان دەکەوێتـە مەترسـی سـوپاو ئامێرەکـانی جـەنگی دەزگاکـانی ئاسـایش وپـۆلیس دەخەنـە ئامـادە باشـی هـەموبوارەکان بـۆ خۆسازدان بۆ خۆ دوورخستنەوە لەم مەترسیە ئەگـەر بەرنامەی شالاو بردنیان بەرجەستە کرد دەبینین هـەتا لە بواری دیبلۆماسیو دیالۆك و ووتـوو وێـژدا کەسـانی پـــسپۆر ئامـــادە دەکـــەن نمونـــەشمان ولاتـــە یەکگرتووەکانی ئەمریکا کە لەم سەردەمەیدا کوندولیزا رایـسی لەسـەر شـێوازی مـارێکی کوبرایـە بەراسـتی چاونەترسو کاراو بەسامو خێرایە، هاوسـەنگە لەگـەڵ ئەو قۆناغـەی کەئـەم ولاتـە پێیدا دەروات توانیویـەتی رۆڵـی بەرچـاو بەرجەسـتە بکـات بـۆ خزمـەتی بەرژەوەندیـەکانی ئـەم سـەردەمەی ویلایەتـە یـەکگرتووەکانی ئـەمریکا بۆیـە رۆژ لـەدوای ۆژ بـەهای ئەم زانستە بەتایبەتیش لـەدەزگای پـۆلسو ئاسـایشو ئەنترۆبۆلەکانو بگرە لەزانکۆو فەرمانگە تایبەتیەکانـدا شـان بەشـانی پەنجـە مـۆرو شـەپۆڵەکانی دەنـگ و وەرگرتنـی وێنـەی کەسـی لەهـەردوولا تەنیـشتەکان لەزیاد بوون دایە بۆ رێك خستنی ناسنامەکانو ئاسـان کردنی پرۆسەی چاودێری بۆ خزمـەتی کۆمەڵگـەی نێـو دەوڵەتی بۆ دانانی شوورەو دیواری تێل درکاوی بۆ گل خواردنەوەی چالاکی تاوانبارو تیرۆریستان.

http://www.krg.org/articles/article_detail.asp?ArticleNr=1285&LangNr=13&LNNr=36&...7/112006

یۆگا





ئا/ ناز فەلەكەدین كاكەیی

یۆگا، باشترین چارەسەریە بۆ نەخۆشی دەروونییەكان، ئەگەر وەرزشی یۆگا لەقەراغی دەریا، یارووبارو یاهەر جێگایەك كەبێ دەنگەو مرۆڤ دەباتە ناخی راستییەكان ئەنجام بدرێت، ئەوە بیرو هزری ئاگای مرۆڤ دەتوانێت رووح و ژیانێك تایبەت بەدەروونی مرۆڤ ببەخشێت، باشترین كات بۆ یۆگا بەیانیانە، كەبیروهزری ئاناگا دەتوانێت راستیەكان بۆ مرۆڤ بەدیار بخات.

ئەگەر لەدارستان یاباخچەی پڕ داری چڕدا ویستت لەبێ دەنگی دەست بەم وەرزشە بكەی ئەوە باشترە (٥)دەقە هەوای پاك وسافی ئەو جێگایە هەڵمژی و دوایی بەچاوێك و هزری پڕ هێز دەورووبەری خۆت تەماشا بكەی و خۆت لەدونیای روحی بدۆزیتەوە و دوایی چاوەكانت قەپان بكەی‌و بیر لەهیچ شت نەكەی وتەنیابیر لە دونیای پاكی نادیاری دەروونت بكەیت واهەست بكە لەگەڵ پەروەردگاری خۆت رازو نیاز دەكەی ئەگەر نەخۆشی، ئەوە دەتوانیت دەروونت لەم نەخۆشییە بێ هێز كەرەوە دووربی، بەخۆت بەڵێن بدە كەمرۆڤێكی بەهێزی و دەتوانی دژ بەنەخۆشیەكەت راوەستیت ولەكۆتاییدا سەركەوتوو دەبیت.

ئەگەر خۆت بۆ ئازموون یاتاقیكردنەوە ئامادە دەكەی، بەڵام باوەڕت بەخۆت نییە، ئەوە بەبیرو هزری ئاناگا، دەتوانی هێزو باوەڕی خۆت بێنیتە مەیدان و دەتوانی خۆت بۆ وەڵام دان بەئازموون‌و تاقی كردنەوە ئامادەبكەی.

ئەگەر ژیان بۆ تۆ پڕ گرفتە ئەگەر باوەڕت بەخۆت نیەو خۆت بەكەم دەزانی،ئەوە دەتوانیت بەوەرزشی یۆگا خۆت بەهێز بكەی، ولەگەڵ دونیای نادیاری دەروونت ئاشنا بیت‌و بەم كارە باشترین رێگای چارەسەری لەم گەردوونە بەدەست دێنی.

ئەگەر لەدونیای ئەمڕۆدا كە دنیای تەكنەلۆژاو پێشكەوتنە دەتهەودێت لەم دونیا پڕگرفتە ئازاد بیت، ئەوە رۆحی سەركش‌وئازادی خۆت بەرەو پاكی ببەو لەو دونیایە كە نوێیە كەدونیای پڕ هەستی مرۆڤایەتی و خۆشەویستی یەزدانە سەفەربكەو تەنیاو ئارام لەگەڵ دەروونت بژی.



سایکۆلۆژی ڕەنگەکان

ڕوقیە عەبدولفەتاح عەبدوڵڵا

ڕەنگەکان بەشێوەیەکی گشتی دروست کراون بۆ ناسینی باشتری شتەکانو ناز هەڵگرتنی روح لەڕێگای چاو، ڕەنگ لەرووی جۆرەوە بەڕەنگی ساردو گەرم دابەش دەکرێت:

ڕەنگە گەرمەکان گەرممان دەکەن هەڵبەتە لەڕووی گەرمای سۆزدارییەوە لەڕێگای چاودا.

ڕەنگی زەرد دەبێتە هۆی برسیەتی. هەرلەبەر ئەوەشە بۆ سەرەنج راکێشانی خەڵك لەریستۆرانتو چێشتخانەکان زۆربەیان بەڕەنگی زەردو پرتەقالی دەرازێننەوە. هەروەها سفرەی نان خواردن بەڕەنگی زەرد چێژومەیلی خواردن زۆرتر دەکاتو خواردەمەنی بەتام تر دێنێتەبەرچاو.

ڕەنگی سوور تێنوویەتی دەبەخشێت لەبەر ئەوەش لەچێشتخانەکانو هەموو مەشروبات فرۆشیەکان بەڕەنگی سوور ئاڕاستەی دەکەن چونکە بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ مرۆڤ بەرەو تێنوویەتی دەکێشێت.

ڕەنگی **سەوزو شین** خەوهێنەرو ئارام بەخشن.

ئەگەر بۆ ژووری خەوتنتان گلۆپو چرای ڕەنگی شین هەڵبژێرن زووتر دەتانخاتە نێو قووڵایی خەو. ئەو جۆرە ڕەنگە بۆ ئەو کەسانە زۆر باش دەبێت کەشەوانە تووشی نەخەوتن دەبن هەروەها ئەوانەی لەلایەنی دەرونیەوە ماندوونە یارمەتیان دەدات تابتوانن بەئاسانی بخەون. لە رووی دەروونیەوە ئەوانەی کەدڵەراوکێیان هەیەو تووشی ئێسترێس دەبەن ئەگەر بۆ ماوەیەکی کەم سەیری ڕەنگی گلۆپی شین بکەن زووتر ئارام دەبنو دەکەونە خەوێکی خۆشتر.

ئەو کەسانەی شتی سەوزو جلو بەرگی سەوز هەڵدەبژێرن، زۆر جوانو گەنجو شاد و پڕ هێزوتوانان.

هەروەها ئەوانەی کە ڕەنگی زەردیان خۆش دەوێت و زۆرتر لەو ڕەنگە بۆ جلو بەرگو شتی تایبەتی خۆیان سوود وەردەگرن، کەسانێکی گۆشە نشینو لاوازن، هەروەها هەندێ جار ئەم کەسانە خاوەن بەهرەو داهێنان دەبن.

ڕەنگی **پرتەقالیو نارنجی** نیشانەی ئاشتیو تەبایيو ئارامیو سەربەستییە. خۆشەویستانی ڕەنگی سوور کەسانێکن کە حەز لەهاتووچۆو جوولانەوە دەکەن، دڵەڕاوکێیان زۆرە هەروەها تێکۆشانیان زۆر دەبێت، هەندێکیان شەڕاوین

لەخۆشەویستانی ڕەنگی **مۆر** نیشانەی دڵەڕاوکێو نەبوونی ئارامی دەروونی لێیان دەردەکەوێت.

ڕەش نیشانەی بێ تاقەتیو غەمە، بەڵام ئەو کەسانەی ڕەنگی ڕەشیان خۆش دەوێت زۆر باوەڕیان پێ دەکرێت، ئەو جۆرە کەسانە دەیانەوێت لەدژایەتی چارەنووسی خۆیان شۆڕش بکەن.

* لەکتێبی (چگونە خودو دیگران رابهتر بشناسیم) وەرگێراوە



ئا/ ح. ف. ز

کاریگەرترین‌و باشترین مێتۆدی تێگەیشتنی دروست و قـوولّی هـەر زانـستێك تـاوتوێی وردو قـوولّی رەوتـی مێژوویەتی، بۆیە بەپێویستی دەزانم بۆ باشتر ناسینی ئەم زانستە کورتەیەك لەرەوتی مێژوویی خەوی موگناتیسی بخەمە بەردەستی خوێنەرانی گۆڤاری پاراسایکۆلۆژی. مێژووی خەوی موگناتیسی رەنگە وەکو درێژایی تەمەنی خودی مێژوو بێت.

نیگارەکـان‌و ئاسـەوارەکانی گـەلێك کەلەسـەر دیوارەکان‌و بەردەنووسەکان بەدەستی مرۆڤە بەراییەکان دروست کـراون بـەجۆرێك لـەجۆرەکان حیکایـەتی ئاشـنا بوونی ئەوان لەگەلّ ئەم زانستە دەگێڕنەوە. هـەر لـەیۆنانی کۆنـدا خـەلّك لەگـەلّ دیاردەی خـەوی موگنـاتیس ئاشـنا بوون، وەك لەپەرەستگای (دلفی) کە کاهینەیەك بەناوی (فیتا) بەڕێوەی دەبردو لـەو زانستە هەرچەند بەرایی بۆ چارەسـەرکردنی نەخۆشـەکان کـەلّکی لێـوەر دەگـرت. لەدەوروبـەری سـالّەکانی ١٥٠٠ زایینـی پزیـشکێکی زانـا بەناوی (هانری کۆرنەلیوس ئاگر یپا) دەستی کرد بەتاوتۆ بـۆ راڤـەکردنی جادوکـەری، نـاوبراو پـاش هـەولّ‌و تاقیکردنەوەیەکی زۆر لەسەر جادوکەری لەپەرتووکێکیدا وانووسرابوو لەبەرێوەبردنی رەوتی جادوکەری تیرێژ گەلێك لەچاوی جادوکەرەوە رەوانە دەکرێن‌و دەتوانێت چاوی جادوکراو بخاتە ژێر کاریگەری خۆیەوەو مەبەستەکانی خـۆی بـەم چەشـنە بـۆ ئـەو بگوازێتـەوە بەرهەمـەکان‌و تیۆریـەکانی ئاگریپـا سـەرنجی پزیـشکێکی بـەناوی (پاراسـلۆس)یـان بـۆ لای خۆیـان راکێـشا پاراسـلۆس لەسـەدەی ١٥ی زاینیـدا ژیـاوە ئـەو سـەنجی لەسـەر شمەکەکانی دەوروبەری زۆر قوولّ بوو، هەر بۆیە بەبیر کردنەوەی لەسە رهێزی ئاسن رفێن فکری خۆی بردە سەر ئەوەی کە دەبێ بلوێ هێزی ئاسن رفێن هـەر وەك ئـەوەی کەئاسن رادەکێشێ، بۆ لای خـۆی هەربەهـەمان شـێوەش دەردو ئـازاری نەخۆشـەکان لەجەسـتەیاندا رابکێـشێت، ئەوپاش توێژینـەوەو تاقیکردنەوەیـەکی زۆ رلەسـەر هێـزی موگناتیـسی پـەرتوکێکی بـەناوی، تایبەتمەندیـەکانی چارەسەرکردن بەهێزی موگناتیسی نووسی و..هتد.

مۆسمێر لەسالّی ١٧٣٤ زایینی لەڤیەننا لەدایك بوو ئەو لەسالّی ١٧٦٦ زایینی خوێندنی دوکتۆرای خـۆی لـەزانکۆی ڤیـەننا تـەواو کـرد نـاوبراو بەچارەسـەری نەخۆشـەکان بـەهێزی موگناتیـسی پێـی خـستە نـاو مەیـدانی زانـستی پاراسـایکۆلۆژیەوە. دکتـۆر مـۆسمێر لەچـارە سـەرکردنی نەخۆشـەکان بـەهێزی موگناتیـسی چـەندین نەخۆشـی پەککەوتووی دەرمان کـردووە بـۆ نموونـە چارەسـەرکردنی کچێکی موزیسیەن بەناوی (پارادیس) کەتەمـەنی ١٨ سـالّ بوو، پارادیس چاوەکانی نابینا بوو ئـەو بەچـەند کـەرەتێك لەلایـەن دکتـۆر مـۆسمێر دەرمـان کـرا، یـەکێکی دیکـە لەوکەسانە کە دەرمان کران، ئۆشـتروالّد بـوو کەسـکرتێری گشتی ئاکادیمی شاری مونیخ بـوو. دکتـۆر مـۆسمێر پـاش ٨١ سالّ بەربەرەکانێ لەگەلّ نەیارانی ئـەم زانـستە و پـاش تاقیکردنەوەیەکی زۆر لەبەرهەم و تیۆریەکانی کەلـەرەوتی بـەکاملّ بـوونی دیـاردەی هیپنـۆتیزم دا رۆلّـی بەرچـاویان گێڕا، لەسالّی ١٨١٥ مالّئاوایی لەجیهان کرد.

پزیـشکان‌وزاناکان‌و دەروننـاسـەکان لەسـەرهەلّدانی رەوتی دیاردەی هیپنۆتیزم ئێجگار زۆر بوون هەربۆیـە ئـەم بابەتانـە پێویـستیان بەخـستنە روویـەکی زۆرتـر هەیەلـەم روەوە لەچوونە ناو ئەم گۆڕەپانە تا مەودایەکی دیکـە خـۆ دەبوێرین.



شاعیر و شیعرو پاراسایکۆلۆژی

عەبدولخالق سەرسام



شاعیری خۆرسك‌و هونەرمەندو بەهرەدار، ئەو مرۆڤەیە کەوا خۆی لەخۆیدا تەنیا تاوەکەی بەمانای هەستیار دێت بەمانای خاوەن هەستێکی ناسکتر لەخەڵکانی دیکە بەمانای ئەو کەسەیە کەبەپێش زەمەن‌و زمان‌و ڕۆژگاری خۆی دەکەوێ، یان هەرنەبێ زۆر بەپێش گەلەکەو خەڵکانی دەورو پشتی خۆی دەکەوێ، کەواتە هەر لەکۆنەوە بەهۆی وتەو شیعرەکانی شاعیر هەست بەو بەهرەیە کراوە کەشاعیر هەیەتی کەهەستی شەشەموو پاراسایکۆلۆژیە زۆر جاران شاعیر جابە هەرچی زمانێك بنووسێ لەهەر شوێنێك بێت لەم جیهانە باسی بابەتێکی ئایندەیی لەنێو شیعرەکانی بەدی دەکرێ‌و بۆی هەیە دوای سەد ساڵ یان دووسەد ساڵ یان زێترو زێتر دێتە دی کەئەمە بەهرەیەکی ئایندە بینینە .. ئێمە لێرەداجارێ دەقی شیعریمان بەردەست نییە کەلەئایندە وەك نمونە دەنووسینەوە وەك ئەوشیعرانەی کە حاجی قادروتویەتی ئێستا دێتەدی.. یان ئەوشیعرانەی کەلەنێویا باسی رەوشێك دەکات وەك هەستی کوردایەتی کەلەلای کاکڵە بووە لەلای زۆرینەی کورد هەستی پێنەکراوە لەوکاتووساتەدا.

یا وەك دەبینین چۆن ئەحمەدی خانی باس لەهەستی کوردایەتی حکومەتی کوردی و رزگار بوونی دەکا ئەم ڕۆژەی دەویست کە ئێستا ئێمە لەکوردستانی باشور واتا ئەو بەشەی ئێستا بەزۆری بەعێراق لێکنراوە ..چیڕۆی لێوەردەگرین، باسی نێوان کچ‌و کوڕو سەریەستی نێوانیان‌و کاریگەری نەورۆزو دەوری نەورۆز لەهەڵبژاردنی هاوسەر دەکات لەچوونە دەرون‌و سروشت (جەژنی بەهار)بەدیدی ئەو کە ئەوکاتە خەڵکی لە جەژنی ئایینی زێتر هەستیان بەهیچ جەژنێکی یان بۆنەیەکی نیشتمانی نەتەوەیی نەکردووە.

یان ئەو خەونەی کە ئەحمەدی خانی بەدەوڵەتی کوردی دەدیت یان شیعرەکانی نالی‌و ئەو (حدس)و هەستەی کەهەستی بەڕووداوی ڕووداوەکان دەکرد یان ئەو هەستەی کە هەیبوو بەڵام لەلای خەڵکی دیکە نەبوو نەرسکابوو، شیعرەکانیشی وای هەست پێ دەکەیت کەبروسکەو نامەیەکی (روحیبوویی) بۆ ئێمەی بەجێ هێشتبێ وایە بۆیە هەمیشە ئەگەر مرۆڤێك لەسەردەمەکان هەستی واناسك دیدی وابەهێزی هەبوو بێ ئەوا شاعیرەکانن (بەڵام جگە لەوشاعیرانە خەڵکانێکی دیکەش هەبوون کەبەبێ ئەوەی شاعیریش بن هەستی پاراسایکۆلۆژیان لەلا نەشونمای کردووە. یان هەندێك لەوانە لەکاتی خۆی لەنێو شەڕی ساردی نێوان سیخوری‌و زانیاری گۆڕینەوە کەدەکەوێتە خانەیەکی دیکەوە .بەڵام مەسەلەی هەستی شاعیر ئەوادەگەڕێنەوەو دەڵێین هەروەکو شاعیری عەرەب دەڵێ :

(ولقد یری بالروح شاعر امة مالایراه غیر النبي المرسل
واشعة الایمان تبتدئ المنی وترد للمکفوف عیني اجدل)

بەڵێ بەم جۆرە شاعیری شارەزا کەپێش ئەوەی زاراوەی پاراسایکۆلوژیەت بزانێ‌و بڵاو بووبێتەوە لەناخیەوە هەست بەم بەهرەیە دەکا بەم جۆرەی لەسەرەوە باسمان کرد هەستی دەردەبڕێ کەجوانترین پێناسەی ئەم هەستەیە کەلەمرۆڤدا هەیە، بەڵام لەهەندێکیان کاکلچەی کردووەو لە هەندێکیان سەرەتاییەو لەهەندێکیان ناو ناوە سەرهەڵدەداو لەهەندێکیش هەمیشەییە تەنانەت زۆر جاران ئەم هەست‌و پاراسیکۆلۆژیەتە دەگەڕێتەوە ناخی ناوەوەی مرۆڤ لەخەونیشدا بەجۆرێك لەجۆرەکانی دەربڕین مرۆڤ ئاگادار دەکاتەوە یان هەندێ ڕۆناکایی دەداتە ڕێگایەکەی‌و جاری واش هەیە ڕێ ڕەوی دەروونی پێ دەگۆڕێ‌و لەمەترسی رزگاری دەکات لەم جۆرە چیرۆکانەشمان زۆر گوێ لێ بووە یان زۆر کەس لەئێمە بەسەری هاتووە.



چاوپێخشاندنەوەیەك بۆ هیپنۆتزم

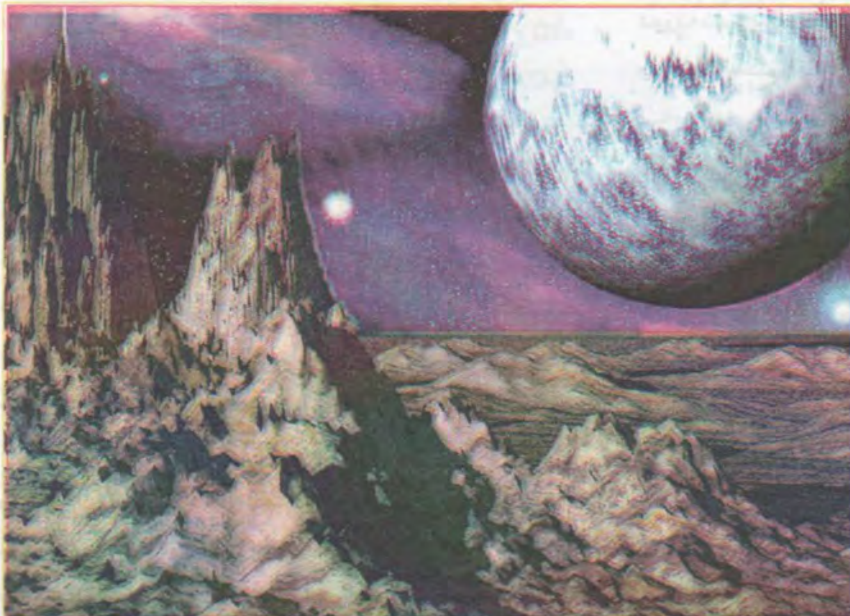
ئا: کەریم عەزیزی

بەشی یەکەم

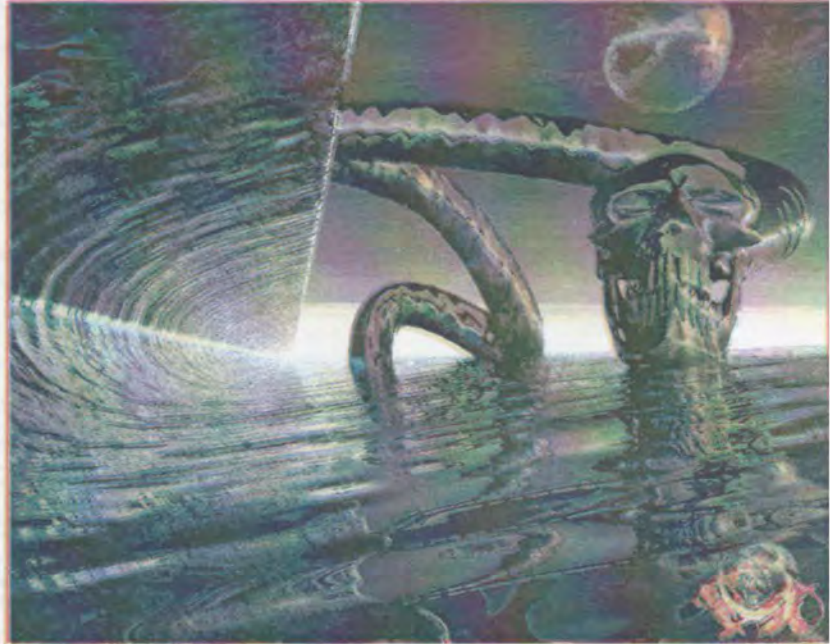
بەپێی ئەو وێنەو شوێنانەی کە لەسەر بەردی ئەشکەوتەکان هەن پێدەچێت مرۆڤی سەرەتایی ئیشی خەواندنی موگناتیسی کردبێت، بەلآم ئەوەی کە بەفەرمی تائێستای لەگەڵ بێ زۆری لەکۆڕو کۆبوونەوەی ئاینیو نەتەوەو ئایینە جیاوازەکاندا وەك رێو رەسمی، یان رێورەسمو دەستووری نەتەوەیی کەڵکیان لێوەرگرتووە.

یەهودیەکان (جوولەکە) کۆڕێکی شەوانیان هەبوو بەنێوی (تلمود) کە ئاژەڵ، بەتایبەت ماریان خەواندوە.

لەیۆنانی کۆنیشدا شوێنێکی ئایینی بەنێوی ماڵی خەواندن هەبووە، کە نەخۆشیان تێدا چارەسەرکردوە خواوەندی ئەم شوێنە نێوی (سوفرسن)بووە. دووکەسایەتی مەسیحی بەناوەکانی باوکە (هەڵ)و باوکە (گاسنر) خەواندنی مووگناتیسی بەتێکەڵ لەگەڵ باوەڕی ئایینی کاری پێی دەکەن هەڵ لەساڵەکانی نێوان (١٧٣٠تا ١٧٩٣) ژیاوە جگە لە کەسایەتێکی ئایینی، زانای بوارەکانی دیکەش بووە ئەو ئاسنی موگناتیسی بەشێوەی ئەندامانی لەشی مرۆڤ وەك دڵو گورچیلە، سیەکانو.. هتد .. دروست دەکات چارەسەری نەخۆشی پێ دەکات زۆریش سەرکەوتوو دەبێ، ئەو دەیتوانی ٧٠٪ لەسەدی ئەو کەسانەی وەك نەخۆش







دەچوون بۆ لای چارەسەر بکات. باوکە گاسنر بەخەوی مووگناتیسی نەخۆشی چارەسەردەکرد. ئەو لەئیشکردندا رازاندنەوەو نمایی شوێنی ئیشەکە وخۆیو جلو بەرگی زۆر بوو. شوێنی چارەسەرکردن رەنگی جۆر بەجۆر رەسمی ئاژەڵی جۆربەجۆر. بۆ خۆیشی جلی سووری لەبەر دەکرد. بەزمانی (لاتینی) کە زمانی کتێبی پیرۆز بوو دەدوا.

ئاسنێکی موگناتیسی بەشێوەی خاچ لەمل دەکرد. ئەو ئاسنەی لەشوێنی ئازاری نەخۆشەکە دادەنا تاکوو چاوی پەیدا دەکرد یان بەزمانی ئەوکات رۆحی پیس لەلەشی دەهاتەدەر. لەدوای ئەوان دێتە رۆڵی (مسمر) یا (موسمر) خەواندنی موگناتیسی لەدەرەوەی ئایینەوە لەمسمرەوە دەست پێ دەکات.

مسمر بەرێکەوت ئەکەوێتە ئەم بوارەوە. ئەو رۆژێك دەبینێت کابرایێك خەڵکێکی زۆری لەخۆی کۆکردبۆوە ئاسنێکی مووگناتیسی پێیە شتی سەیرو سەرسوڕ هێنەر دەکات وەك: گریاندن، پێکەنین..

ئەمەدەبێتە هۆی بیرکردنەوەی مسمر بەدوایدا دەبێت کەناوی باوکە هەڵو باوکە گاسنر دەبینێ کەئیشی وا دەکەن ئاسنەکانی باوکە هەڵ دەبینێت باوەر بەتوانای هێزی مووگناتیسی دەهێنێت، یانی ماوەیێك باوەڕبەمووگناتیسی ئاژەڵی پەیدا دەکات. مسمر خەڵکی نەمسایە ساڵی ١٧٦٠ لەدایك بووە مرۆڤێکی زاناو پزیشك بووە مسمر بەهۆی بیرکردنەوەو ئیش پێ کردن لە توانای مووگناتیسی وەدەست دێنێت بەڵام خۆی پێ نازانێت تاکوو رووداوێك دەبینێت ئەوە رۆژێك بەکۆلانێکدا دەڕوات دەبینێت کابرایێك لەدار بەربۆتەوە خوێن لەپێکانی دەڕوات. کەمسمر نزیك دەبێتەوە خوێنەکە رادەوستێ کەدوور دەکەوێتەوە دیسان خوێنی لەبەر دەڕوات. مسمر گەڕاوە دووپەنجەی لەسەر برینەکە دانا تاکوو خوێنەکەی راوەستا مسمر باوەڕی هێنا کەتوانای چارەسەرکردنی لەودا هەیە. شوێنێکی کردەوەبۆ چارەسەرکردن ئاسنێکی مووگناتیسی هێنا چارەسەری پێ دەکرد.

خەڵك هاتن بۆلایو رۆژ بەرۆژ ئەو خەڵکە زۆر تردەبوون مسمر ئەوجا بەرێز دایدەنانو بەکۆمەڵ چارەسەری دەکردن مسمر رۆژێك بۆی دەرکەوت ئەوە ئاسنە مووگناتیسیەکە نیە کە نەخۆشی چاك دەکاتەوە. بەڵکو ئەو توانایە لەخۆیدا هەیە ئەم جار باوەڕی بەمووگناتیسی ئاژەڵ هێنا کە مرۆڤ وهەموو گیانلەبەران ئەو هێزەیان هەیە هاتنی خەڵکێکی زۆر بۆ چارەسەر بۆ لای مسمر، هەر بۆیە نەخۆشەکانی بەرێزە دادەنا دەستی لەپێش چاویان تەکان دەدا



تاکوو دەچوونە حاڵەتی بێ خودیو بەم شێوە نەخۆشەکانی چارەسەردەکرد. ناوبانگی مسمر لەسنووری وڵاتەکەی خۆی چووە دەرەوە.

نەیاری زۆری بۆ پەیدا بوو، مسمر یان بەد ناو کردو بەشەیاد ناویان برد. مەسەلەکە گەیشتەلای پادشای وڵات بەهۆی نەشارەزای خەڵكو پادشا لەو توانایییە، مسمر سەرەڕای ئەو ئیشە گەورە کە خزمەت بەمرۆڤایەتی کردی لەوئیشە دووریان خستەوە لەساڵی ١٨٤٢ لەوڵاتی سوێد کۆچی دوایی کرد. دوای مسمر کەسێکی دیکە بەناوی (فاریا) راهیب دەبێ خەڵکی وڵاتی پورتوگاڵە ئەو کارە دەکات فاریا لەخەوی موگناتیسیدا هەنگاوێك لەمسمر دەچێتە پێش تر ئەو باوەڕی بەتەرکیز دەبێ نەك بەموگناتیسی گیانلەبەران.

فاریا کەسایەتێکی سەیرو نەناسراو بوو بۆ خەڵکی بەزۆری لەشوێنی چۆڵ خەریکی بیرکردنەوە بوو لەشێکی کزو لاواز، باڵا بەرز، روخساری ئەسمەر، چاوی لەقووڵدا بوو، هەربۆیە خەڵك دەیانگوت فاریا ئەم زانستە لەوڵاتی هیندو ستان هێناوە خوێنی وەکو مورتازە هیندیەکان دەچێ!

فاریا جگە لەتوانایییەکەی بەهۆی شێوەی لەشو روخساریەوە توانای لەخەوکردنی زۆر بوو ئەو بۆ ماوەی چەند خولەکێك چاوی دەبڕیە نێوچاوی ئەوکەسە کەدیویست بیکات بەخەو چەند جار دەیگوت بخەوە، بخەوە ، تاکو، دەیکردە خەو.

فاریا زۆر ئیشی گەورەی کرد بەتایبەت چارەسەرکردنی نەخۆشی لەدوای فاریا کەسێکی دیکە ئیشی خەواندنی مووگناتیسی دەکا بەنێوی دکتۆر جیمز برید. برید لەساڵی ١٨٦٠ لەدایك بووە تاکو ١٨٩٣ ژیاوە ئەو پزیشك بووە خەڵکی ئینگلیزە جیمز برید نووسراوەکانی مسمری دەست دەکەوێت دەیخوێنێتەوە وئیشی یەکێك لەرێرەوانی مسمر دەبینێ کەناوی (لافونتینە) برید رۆژێك خەریکی فەحسی (پشکنین) نەخۆشێك دەبێ دەڵێ چاوت ببڕە ئەومۆمە لەناکاو کەسێکی دیکە بانگی دەکات، برید دەچێتەدەرێ بەنەخۆشەکە دەڵێ دانیشە تاکوو دەگەڕێمەوە ماویەکی پێ دەچێت تاکوو دەگەڕێتەوە . کاتێك دێتەوە دەبینێ نەخۆشە هەر سەیری مۆمەکە دەکات. لێی دەچێتە پێش دەبینێ چووەتەخەوی مووگناتیزیەوە، ئەوحاڵەتەی کەلەنووسراوەکانی مسمردا باسی لێوە کردبوو برید دەچێت کەسێکی دیکە بانگ دەکات ئەو کەسە خەوتووەی پێ نیشان دەدات کەچۆن چووەتە خەوەوە کەسەیری دەکەن برید بەو پەڕی سەر سووڕمانەوە دەبینێ کابراکەی دیکەش چووەخەوەوە برید بیری هاتەوە کەلافونتین (قووتابیەکەی مسمر) بەچاو تێبڕین لەیەك شوێن بۆماوەیەك زۆر کەسی دەبردەخەوی مووگناتیسی ئەمجار هاتە سەر ئەو رایەکەمۆمو چراش ئەو حاڵەتە دروست دەکات، برید وشەی هیپنو تیزمی بۆ ئەم حاڵەتە هێنا کەبەلاتینی واتا خەوی رووك یان نیوەخەو ئێستاش لەزۆر شوێن هەر بەو ناوە ناسراوە لەدوای دکتۆر برید دوو دکتوری دیکە بەناوەکانی (یوتسن و ئیسدیل) دێنە جیهانی ئەم ئیشەوە. ئەم دووکەسە بەس لەرێگای خوێندنەوەی نووسراوەکانی پێشووەوە فێری ئەم زانستە بوون و خزمەتێکی گەورەشیان پێ کرد لەگەڵ ئیشی پزیشکیدا بە کاریان دێنا بەتایبەت بۆکاتی نەشتەرگەری و چارەسەرکردن ئەم دووکەسەش بەتایبەت (ئیسدیل) سەرەڕای ئەو خزمەتەی کە کردیان لەدواییدا بەدناویان کردو لەبێ ناویدا کۆچی دوایی کرد. دوای ئەوان زانایان بەتێکەڵ کردنی غاز بەشێوەی کیمیایی مرۆڤ لەبواری ئاسایی دەنێردە بوارێکی دیکەوە بەتایبەت لەغازی (ئۆکسیدی ئوزت) کەڵکیان وەر دەگرت.



یۆگاو گەشەی منداڵ

نووسینی : شاخەوان عەلی حەمەد *



هەر وەکو لەژمارەکانی پێشوو ئاماژەمانُ بەگرنگی زانستی یۆگادا بە وێنەی یەکێك لەبوارە سەرەکییەکانی پاراسایکۆلۆژیا کەئەویش بەشێوە گشتییەکەی بوو.. بۆ ئەمجارەیان هەمان رەوتو رێچکە دەخەینە روو پەیوەست بەپیادەکردنی لەلایەن خودی منداڵەوە.

هەڵبەتە کاتێك وشەی یۆگا دێتە گۆڕێ بەواتا دەستەبەرو دابینی دڵنیاییو رسکاندنی خۆشەویستیو رووتەنێ تەنها هەڵوێستەیەكو بزافێکی وەرزشی نییە کە پێی هەڵدەستین بۆیە هەر ئانو ساتێ منداڵەکەت شتێکی لەم بارەوە نەزانی دەکرێ ببێتە پاڵپشتو پشتیوانی وینەمایەکی بەهێز بۆ رەخساندنی ئەو شێوەو شێوازو رێگایانە دەتوانرێ منداڵ (چ کچ.. چ کوڕ) جێ بەجێیان بکات.

من لێرەدا نایەمە سەر وردەکارییەکانی ئەو دابو نەریتە هندیەی کە لە بنەچەدا لەدوورگەی (باخاماس) هاتۆتە کایەوەو دواتر پەرشو دابەشو بڵاوبوونەوەی بە سەرتاسەری گێتیو لەزۆرێك لەزانکۆکانی وڵاتانی دونیا وەکو بابەتێكو زانستێکی پێویستی سەردەم دەخوێندرێ.

منداڵ دەتوانێ لەتەمەنی شەش ساڵیەوە خۆی لەو جیهانە بدۆزێتەوە بەتایبەت لەدیدگای (هیگی ئەدویان) ئەو جووڵە وەرزشییەی پێکهاتووە لە سروشت و گیانەوەرانو دەستەبەرکردنی لای منداڵو چ جای ئارام بەخشێك کەچی لەتەکدا پشوو دانە بۆ ئەو کەسە کەتیایدا نەفسوروح ئاوێزانی یەك دەکات تارادەی بەرز بوونەوە لەهزرو زەینی منالەکە کە بەچوونە نێو ساڵو بەدرێژاو ئێپەڕبوونی کات، کەسایەتیەکی سەرکەوتووی پێ دەبەخشێ ئەمەش لەو روانگەوە سەرچاوە دەگرێ بەبەخشینی تەندورستیەکی ساغلەم، وزەی مێشکی مەردووم بەرفراوان دەکا چونکە یۆگا کار لەسەر ئەو فاکتەرانە دەکات وەك رێکخستنی سووڕی خوێنو بێ شوماری وزەو چالاکی بەتایبەت لەجووڵەکانی دەست وپێ دا بۆ زیاتر رۆچوونو هەڵوێستەکردن لەوشتانەی دێنە پێشەوە.

دیارە تێگەیشتن لەچەمکی یۆگا زیاد لەبابەتێك هەڵدەگرێ بۆ ئەوەی بچینە ناو برگەو ئەو لقو پۆپانەی دەشێ لەم زانستە دا پەیڕەوی بکەین، بێگومان یارییە سەرەتاییەکان دروست بوونی بناغەو بنچینەیەکە بۆ ئەوەی لەو قۆناغەدا بتوانین منالەکانمان رابێنینو بەدرێژاش کەشو هەوایەکی ئەوتۆیان لەبەردەم والآکەین تا لەداهاتوودا ئەوانە ببنە جێی متمانەو ئەندامێکی بە سوود بۆکۆمەڵگاو ئەو ژینگەیەی تێیدا دەژین.

* سەرپەرشتیاری پەروەردەیی





وزەی شاراوەی مرۆڤ و دیاردە سەیرەکان

ڕێزان بەکر ئەحمەد

دیاردەی سەیرمان بەرچاو دەکەوێت، سەیرتریشمان بەرگوێ دەکەوێت لەسەرووی هەمووشیانەوە ئیرەیی و نەفەس ئەمانە چین؟ هۆکارەکانی چین ؟ چۆن کاریگەری دەبێت لەسەر ژیانی مرۆڤ و ئەم کاریگەرییە دەروونییە چۆن دەکەوێتە سەر لاشەی مرۆڤەکان و دەبێتە هۆی راگ... و ...تاندن! یان شکاندنی.

چۆن هەندێ کەس پێش بینی ڕوودانی کارەساتەکان دەکەن؟ بۆچی هەندێ گیاندار هەست بەترسناکی دەکەن پێش ڕوودانی کارەسات و هەست بەترس دەکەن لەمیانەی ڕووداوەکەدا.

چۆن تووشبووی نەخۆشی شێرپەنجە خۆی چارەسەر دەکات؟ چۆن دەتوانێت گرێیە پیسەکان لەکاتی نەخۆشییە کوشندەکاندا بکوژێت لەڕێگای تەنها وزەی لەشی خۆی؟

ئەمانە دڵۆپێکن لەدەریایەکی پڕ لەوپرسیارانەی بەمێشکی خەڵك دا دێن و دەچن بەتایبەتی لەمێشکی ئەم کەسانەدا دەسوڕێتەوە کەگوێ بیستی ئەو دیاردە سەیرانە دەبن کەپەیوەستە بەتوانای لەش!

وزەی شاراوەی لەش فاکتەری سەرەکییە لەم هەموو شتانەی باسم کرد لەپێشوودا بەڵام ئەم وزەیە کوا؟ لەکوێیە؟ چۆن دروست دەبێت؟

یەکەم جار تۆ دەبێ ئەم ڕاستیە بزانی کەبنچینەی گەردوون بریتییە لە ئاڵوگۆڕکردنی پەیوەندی لەنێوان وزەو کەرەستەیان شت و مەك و کەرەستەکانیش بریتین لە وزەی بەندکراو هەروەکو زانا (ئەنیشتاین) سەلماندوویەتی ئەو کەرەستانەی بەچاو دەیبینین یان بەدەست دەیگرین شوێنێکی گرتووە لەم گەردوونەدا بەڵام لەوانەیە نگۆڕێ و سیفاتەکانی خۆی لەدەست بدات و ڕزگار بێت لەکۆت و بەندەکانی خۆی و لەگەڵ سیفەتی داگیرکردنی شوێنێکی دیاریکراو ببێتە وزەیەك و دەرببەڕێ یان دەبێتە شەپۆلێك نەشوێن و نەکات نەتوانێ بیبەستێتەوە، بەرهەم هێنانی وزەی ناوەکی و دروست کردنی بۆمبای ناوەکی لەبەروبوومی ئەو دۆزینەوە گەورەیەدا دەژمێردرێت هەروەکو زانراویشە وزە چەند جۆرێکەگەرمی و میکانیکی و دەنگ و ڕووناکی و کارەبایی و کارۆ موگناتیسی.

لەئاژانسی ناسا بۆ توێژینەوەی بۆشایی گەری ئاسمان سەلمێنراوەو نووسەر جۆرج کوثان نوسیویەتی لەشی مرۆڤ بریتییە لە بوونەوەرێکی کارەبایی و نوێنەری موگناتیسی کاری تێدەکات و زانراویشە کەخانەکانی لەشی مرۆڤ لە DNA (جۆرێك لەترشی ناوەکی) پێك دێت وخانە زیندووکانیش دووبارە دەست دەکات بەنوێ کردنەوەی خۆی بەکۆی ملیۆن خانەلەهەرچرکەیەکدا ئەمەش بەهۆی ووزیەك دەبێت کەکرداری دابەشبوونی خانەکان چالاك دەکات هەرئەم ووزەیەشە سەرپەرشتی دەکات لەسەر



دروست بوونو رێکخستنی کاروبارەکانی خانەو شانەکان ئەم وزەیەش بریتییەلە چەند شەپۆلێکی موگناتیسی. چەند شوێنێك لەلەشی مرۆڤ هەیە وزەی بنچینەیی تیادایەو پێی دەگوترێ Chakras کە ووشەیەکی سەنسکریتییە حەوت شوێنی سەرەکین بۆ ئەم وزەیە کە دەکەوێتە سكو ناوقەدو ناوكو دڵو گەردن و چاوو مێشك وزەکەش لەم شوێنانە دەردەچێتو دەگات بەشوێنەکانی تری لەش. زاناکۆنەکان ئەم شوێنانەیان دۆزیەوە بەڵام زانستی پزیشکی نوێ بۆی دەرکەوت کەلەهەموو ئەوشوێنانەدا گلاند هەیە کارەکانیشی یان رێکخستنی وزەیە لەلەشی مرۆڤ و گیرانی یەکێك لەوشوێنانە یان ئەم گلاندانە یەکسەر کاردەکاتە سەر هەڵسوکەوتی دەمدەمیو تێك چوونی دەروونیو دەبێتە هۆی دڵ توندی بێ هۆ! یان هەست کردن بەرەشبینی! ئەگەر ئەم گیرانەش بەردەوام بێت ئەوا ژان لەهەندێ شوێنی لەش دەست پێدەکات هەرلەبەر ئەوەشە نابێت چارەسەر دوا بخرێت خوێنەری بەرێز ئایا دەزانی ئێستا تۆ چەندین شەپۆلی کارەباییت لێ دەردەچێت!! لەشی مرۆڤ لەکاتی خاوبونەوە ٨٤ وات وزەی لێ دەردەچێ دەئەوەندەش لەکاتی چالاکیەکانی هزریو مێشکیدا دەبێت پاش ئەوەی زانیمان ئەوشوێنانەی وزە چینو کاریگەریان چییە و ئەو وزە کارەباییە لەلەشی مرۆڤ دەردەچێت چەندەو چۆنە، ماوە بزانین ئەم وزەیە چۆن کا ر دەکاتە سەر کەرەستەکانی دەرەوەی لەش، ئەم دیاردەیە پێی دەوترێت (سیکوکینیس) نووسەرو توێژەری ئینگلیزی و رۆژنامەنووس (لین ماکتاجارات) کەچەندین توێژینەوەی ترسناکی وزەی کۆکردۆتەوە دەڵێت: بیرۆکەکان کاردەکەنە سەر ناوکۆکە ئەگەر بەهێزبوو کار دەکەنە سەر ئەتۆمەکان بەڵام ئەگەر بەهێزتر بوو کاردەکاتە سەر ژینگەی دەوروبەرەکەی وەکو لە (چاوو نەفەس)یان ئیرەیی پێبردن یان سیخورو جادوودارووەدات (ماثیو ماینتغ) لەگوندی لینتۆن نزیك شاری کامبردج دەیتوانی تەنها بەسەیر کردنەکانی، ملاكو چەقۆ بچەمێنێتەوەو کەسەیری میلی کاتژمێری دەکرد لەچوون دەیوەستاند زانراوە کەناپلیۆن بوناپارت خاوەنی پڕ لەئیرەیی بوو ئەگەر سەیری ناحەزەکەی بکردبایە



تووشی چەندین زەحمەتیو نەهامەتی دەکردو ئەگەر سەیری شتێکی بکردایە ئەوا یەکسەر تێك دەشکاو سپیلکەی چاوەکانیشی بەرەنگ سپیی نەبوو بەڵکو رەنگێکی زەردباوی هەبوو بەڵام لەهەموو ئەمانەش سەیر ترو خاوەن دۆکیۆمێنتی زانستی تاقیکردنەوەکەی فیلیامیخایلوفا بوو کەتوانی تەنها بەسەیر کردن لەدووری شەش پێ سپیلکەی هێلکەو زەردێنکە لەیەك جیابکاتەوە ئەم تاقیکردنەوەش لەنێو کۆبوونەوەیەکی زۆری زاناکان کرد لەزانکۆی لینیگراد.

خاتوو نیلیا توانی زەردێنەی هێلکە لەسێینەکەی جیابکاتەوە لەماوەی نیو کاتژمێر چەندین ئامێریشیان لەسەر لەشی دانابوو کەتیایدا دەرکەوت:

لێدانی دڵی گەیشتە ٢٤٠ و زیادبوونێکی زۆری رێژەی شەکرەو دابەزینێکی زۆر لەکێشی لەشیداو بەشێوەیەکی گشتی هەستی بەبێ تاقەتیەکی زۆر دەکرد بۆماوەیەکی کاتی تووشیێنابینایی ببوو، ژانێکی زۆریش لەدەستو قاچو پێیەکانی و چەند رۆژێکیش پاش تاقیکردنەوە کە نەدەکەوتە خەوو خەوی نەمابوو، تامو چێژ وەرگرتنیشی لەدەست دابوو.



وانەکردن و شوێنکەوتنی خوێندنگەی پاراسایکۆلۆژی

بەشی دووەم

ئاماژ جاف

٨- بەبێ مشتو مڕ بوونی پەیوەندییەکانی زیندەزانی (بایەلۆجی) لە نێوان دایكو منداڵەکەیدا هەیە، لەنەخۆشخانەکانو ناوەندەکانماندا دایکان لەشوێنی تایبەت لەتەلاری خەستەخانەکانمان دادەنرێن جیا لەو نهۆمەی کەمنداڵەکانیانی تیایدا دانراوە. نەشیاوە کەئەوان دەنگی منداڵەکە ببیستن، کەلەگەڵ ئەوەشدا لەوکاتەی منداڵەکان دەگرین نیشانەی تووڕەبوونو دەمارگرژبوون لەدایکەکانیاندا دەردەکەوێت هەروەها لەو کاتەشدا کە منداڵەکان ئازاریان دەبێ. (بۆ نموونە کاتێك پزیشك خوێنیان لێ دەگرێ) لەرووخساری داکیاندا لەوکاتەدا نیشانەی نیگەرانی لەچاویان دەردەکەوێ هەروەکو زانیاری درا دایکان هیچ هۆکارێك بەدەست ناهێنن تابزانن لەوکاتەدا پزیشك نزیکی کۆرپەکانیان کەوتۆتەوە کەوا دەردەکەوێ هەروەکو زانیاری درا دایکان هیچ هۆکارێك بەدەست ناهێنن تابزانن لەوکاتەدا پزیشك نزیکی کۆرپەکانیان کەوتۆتەوە کەوا دەردەکەوێ ئەم پەیوەندیە هاوبیریە سروشتییە لەلای هەردووکیان جێ بەجێ دەبێ، کە ئەگەر دایکەکەش بەتوندی ئازاری هەبوو ئەوا کۆرپەکەشی هەستی پێ دەکاتو دەگرێت

کەئاشکرا بووە لەم بارانەدا پەیوەندی گەیاندن بەرێژەی (٦٥٪) بەدەست دێت ئەوەش ئەو دەرئەنجامەیە کەپافل ناومۆف پوختەی کردۆتەوەو لەوتارێکدا نووسیوویەتی بۆکۆنگرەیەکی زانستی گرنگ کەلەمانگی ٢/١٩٦٨ بەسترا دەربارەی گرفتی هاوبیری زانستی.

٩- سۆڤیەت ورد بینانە چی ئاشکرا کردووە لەکاتی بەئەزموون کردنی هاوبیری دا لەژێر دەریادا؟ ناومۆف دەڵێ راپۆرتەکان دەربارەی پرسەکە ئامادەکراوەو بەرزکراوەتەوە بۆ دەسەڵات دارانی تایبەت کەلەبەدبەختی ئەوبەڵگەنامانەمۆرکی نهێنیان پێ دراوە.

١٠- ئەزموونە پێشەواییەکانی ئەوەی سۆڤیەت تاکی کردۆتەوە پەلکێشمان دەکات بۆ ئەنجامە سەرسامەکان یان ئەنجامە و روژێنەرەکان لەشوێن کەوتنێکەوە بۆ گۆشەیەك کەلێیەوە دەڕوانین کە هەڵچوونەکانی خەمو پەژارەیی بەکارتێکردنێکی زیان بەخش هەڵدەستێ لەسەر جەستەو شانەو خانەکانی مرۆڤ بەهەمان شێوە لەسەرباری دەروونیش، بەڵام بیرە هێورو ئارامەکانو باشەکان یارمەتی دەدات



لەسەر راگرتنو گێرانەوەی هاوسەنگی کەناومۆف وسیرگیف و خاتوو بافلوفا گەیشتوون بەئاشکرا کردنێکی وروژێنەرو کارتێکەری تایبەت بەتوانای بیروبیرکردنەوەو دروست کردن لەسەری.. کەپێویست نییەو ناشێ مرۆڤ بیرەکانی نەرێ بۆ خۆی دروست بکات، یان لەکەسێکی ترەوە پێی گەیشتبێ ئەم بیرانەی لەلا لەدایك بوو بێ و بەهاوبیری بۆ کەسی تری دەگوێزێتەوە. هەروەها بەچاو پۆشین لەهاوبیری، سۆفیەتیەکان دەزانن لەبنەڕەتدا کەدەتوانێ باری خانەکانی خوێ، بگۆڕێت.

لەسالّی ١٩٥٦ هەردوو دکتۆر س. سیرۆف وئا. تروسکان لەسەفیر دۆلۆفسك سەلماندیان کە ژمارەی خرۆکە سپیەکانی خوێن (١٥٠٠) یەکە زۆر دەبێت ئەگەر پەیام بدرێ بەنەخۆشەکان بەچالاك کردنی خۆشەویستیان. بۆ بیرهاتنەوە کەخرۆکەسپیەکانی خوێن یان خرۆکە سپیەکان هێڵێکی سەرەکی لەهێڵەکانی بەرگری بەدەن پێك دەهێنن دژی نەخۆشیەکە.

لەسالّی ١٩٥٩دا دکتۆرێکی چیلی ستیفان فیگار ئاشکرای کرد کەچالاکی زۆری هۆش لای کەسێك لەدوورەوە هۆیەك دەبێ لە ئالّو گۆڕکردنێکی کەمدا لەفشاری خوێندا لای کەسێکی تر کەلەباری پشوودایە، کەئەم دەرکەوتەیە بەهۆی دەستگای هێلکاری فشاری خوێن یان پلازمای خوێن (Plethismography) ئاشکرا بووە کەئەم دەستگایەش بەکاردەهێنرێ لەژمێریاری ئامێرەکانی ئاشکرا کردنی درۆدا.

کەپاراسایکۆلۆژیەکی ئەمەریکی بەناوی دۆگلاس دین سەدان تاقیکردنەوەی پێوانەیی بەوردی بەجێ هێناوە کەکارتێکردنی هاوبیری لەسەر فشاری خوێن دەسەلمێنێ.

ئاشکراکردنە دەرونیە جیاوازەکانی بەراست کراو لەئەمریکا بەهاو بایەخی ئەزموونەکانی سۆڤیەت دلّنیا دەکاتەوە.

کە زاناکانی ئەمەریکا باوەڕیان وایە کەئەوان(سۆڤیەت) تێبینی گواستنەوەی هاوبیریان کردووە بۆنەخۆشیەکان یان بۆ مەبەستەکانی جەستە زانیو شانەزانییەکە لەم لایەنەوە ئەوزانا دیارانە بریتین لە دکتۆر برتولّد شڤارتز کەتایبەتمەندی پزیشکی دەمارو مێشکە لەنیوجەرسی لەگەڵ پزیشکی دەروونەوانیو نووسەرێکدا پتر لە (٥٠) باریان کۆکردۆتەوە کەباری هاوبیری بەجێ هێنراوە لەنێوان خەڵکەکەو منداڵەکانیاندا بەوتەی دکتۆر شڤارتز کەژمارەیەك لەو بارانە دەردەخات کە کەتوانای گواستنەوەو وەلّام دانەوەی هاوبەدەنی (Tele Somatic) هەیە





دەردەکەوێ کەچالاکی هۆشی لای باوك یان دایك لەگەڵ لای منداڵەکەی هۆیەك دەبێ لەڕوودانی کاردانەوەکانی بەدەنی لەلای ئەوی تر کە دکتۆر شڤارتز دەیگێڕێتەوە بۆ گۆڤاری کۆمەڵەی پزیشکی لەنێوجیرسی بەم شێوەیە.

ئا– بەیانیەك پیاوێك لەخەو هەستا کەبوو بووە نێچیری ددان ئێشەیەکی بێ وێنە ئەنجاهەواڵی دا بەژنەکەی وپاشان پەیوەندی کرد کەلەبەرەبەیانی ئەورۆژەدا دایکی پیاوەکە پەیوەندی تەلەفۆنی کرد بۆ ئەوەی بەکوڕەکەی بڵێ کەبۆ یەکەمجار لە دوای ساڵانێکی زۆر ژمارەیەك لەددانەکانی هەڵکێشاوە. بەڵام کوڕەکەی ئازاری ددانی لاچوو پێش ئەوەی بڕوا بۆ خانەی پزیشك (عیادە) دوای نیوەڕۆی ئەورۆژە کەدکتۆر هیچی بۆ ئاشکرانەبوو لەو ددانەی کەسکاڵای لێ دەکرد نەخۆشەکە پاشان ئازارەکەی هەرگیز لێ دەرنەکەوتەوەو دوای ئەوە روون بۆوە کەددانە بەئازارەکەی پیاوەکە هەمان شوێنی ئەو ددانەیە کەدایکی پیاوەکە هەڵی کێشاوە.

ب–پیاوێك بەخود درۆکەی (سیارە) کەبۆناوەندی کارەکەی دەچوو هەستی بەئازارێکی توند کرد لەگەدەیدا بۆیە بڕیاری دا بگەڕێتەوە بۆ ماڵەوەکەبەڕێگادا بەپێچەوانەی چوونەوە گەڕایەوەو لەرێگادا ئازاری نەما، بەڵام جارێکی تر خودرۆکەی سوڕاندەوە بڕوات بەئاراستەی ناوەندی کارەکەی دیسان ئازارەکەی سەر لەنوێ دەستی پێ کردەوە کابرا بەمە سەرسام بوو بڕیاری دا کە ملی رێ نەگرێو بەرەو ماڵەوە بگەڕێتەوە کەهاوتا نزیك دەبۆوە لەماڵەوە ئازارەکەی کەمتر دەبۆوە.

کاتێ ژنەکەی چیرۆکی رووداوەکەی مێردەکەی بیست خواستی پەستی و بێزاری لێی دوورکەوتەوە بەشتێکی تر کەلەئێوارەی ئەورۆژەدا لێی بەدەرکەوت پیاوەکە بوخچە توندە پێچراوەکەی ژنەکەی ئاشکرا کرد. کەژنەکەی پەیمانی داوە سوربێت لەسەر بەجێ هێشتنی پیاوەکەی لەم بەیانیەداو هەردوو منداڵە بچوکەکەشی بەرێ لەگەڵ خۆیدا لەوکاتەدا کەپیاوەکەی بەرەو کارەکەی دەڕوات.

١١– بەڕاستی وانەکردنەکانی سۆڤیەت لەئاکاری هاوبیریەوە لەرۆیشتنەکانی بەجەستەیی دا ئەوپەڕی پێشکەوتوون دکتۆر لیونید. ل. فاسیلیف لەپەرتووکەکەیدا بەناوی (ئەزموونەکانی پەیام دانی هۆشی) کەلەسەرووبەندی ساڵانی سیەکاندا سەدان لەئەزمووونەکانی بەجێ هێنراوە لەهەوڵێکدا تاهۆشی





بایەلۆجیاو هاوبیریەوە ئەدوارد ناومۆف دەڵێ چەندەها جار دیاری دەدات لەوکارتێکردنەی لەسەر پەیوەندیەکانی مرۆڤو خێزانو کۆمەڵایەتی هەیە (کە خومان پێوە گرتووە بێجگە لەرێگە پێدانی دەروونی نەیبینین، کەتەزووەکانی پەیوەندی هاوبەدەنی نەزنراو دەمێنێتەوە بەگرنگیەکی نا دیاری کراو).

١٢- چیرۆکی نێوبەندی (وسیط) دەروونە جولاندن نینل میخائیلوفا نموونەیەکی درەشاوە پێشکەش دەکات لەسەر چوونە ناوەوەی بەردەوامو فشاری شاراوەی کەرامیاری پێی هەڵدەستێ لەسەر پاراسایکۆلۆجیو زانست لەیەکێتی سۆڤیەت.

بەدڵنیایی دەروونەجولاندن (سایکۆکنین) بەراستیەکی فیزیاویو جەستەزانی دەمێنێتەوە.

لەژمارەی دەرچووی گۆڤاری پلانێت لە ١٩٦٨/٧ هەواڵێکی بەکەڵکی داوە کە کۆنگرەیەکی گرنگیدا دەربارەی E.S.P بەستراوە لەمانگی ١٩٦٨/٢ لەهەمان ساڵدا لەمۆسکۆ کەرۆژنامەی سۆڤیاتی بەزمانی جێگری هەواڵ دەری نۆڤستی نوسیویەتی سەبارەت بەو کۆنگرەیە کەکەسایەتیە دیارەکانی لەزانستی سۆڤیەتیدا ئامادەی بوون: (روونەکەزانستی سیمایی (فەرمی) لەیەکێتی سۆڤیەت کە لەئێستا بەدواوە بایداوە لەچالاك کردنو پاراستنیدا لەسەر شیتەڵ کردنی نهێنی پاراسایکۆلوجیا).

١٣- بەراستی دەروونە جولاندن لەنێوان هەموو دەرکەوتەکانی ئەودیو ئاسایی زانراوەوە سەرسورهێنەرترینیانو نامۆترینیان دەبێ، کەشتەکان بەشێوەیەکی گشتی جولانێکی کتوپڕ دەجولێن خەڵکی بار بکەن لەسەر کردەوەیەك. وەکو رەك بوونی پێکانت) یان (دەستی راستت بەرز بکەوە) یان (راست بۆ پێشەوە برۆی کە رێژەی ئەو خەڵکانەی دەستیان بەرز دەکردەوە کەبەپێی فەرمان دانی هۆش دەبوون زۆر تربوون لەوەی کەبەلێدوان بێ بەرێکەوت).

کەفاسیلیف لەلایەك فەرمانەکانی هۆشی خۆی چڕ کردەوە لەسەر پیاوانو ژنان بەیەکسانی کەلەلایەکەی تریانەوە فەرمانەکانی هۆشی خۆی چڕ دەکردەوە لەسەر کەم ئاوەزەکان (کەم ئەقلەکان) کەئاساییانە کارتێکردنێکی کەم دەماریانە کاری تێ دەکرا تاوەکو کرداری پێگەیشتن لەسەریان ئاسان بێت کەلەهەندێ جاردا چاوەکانیان دەماری دەکرد.

ئایا ئێمە لەرێگەداین لەسەرئاستی تاکەکان بۆ ئاشکراکردنی بوونی رژێمێك بۆ پەیوەندییەکانی ناهۆشیاری؟

ئایا لەتوانادایە کەلەهەر چرکەیەکدا کارتێکردن بکەین لەسەر کەسانی تر بەبێ ئاگادار کردنەوەی؟ هەروەها ئەو بارودۆخە تایبەتە چییە کەوای لێ دەکات وزەی هاو جەستەیی تێپەڕ بێت؟

لەروانگەی پەیوەندیە وەستاوەکانی نێوان

توێــژەرەوانی ڕۆژئــاوا کەپێــشتر ئاشــکرایان کردبــوو کەهەســتیارەکانی ئەوانــەی توانــای دەروونــە جولانــدن بەدەســت دەهێنن ئــەتوانن لەســایەی مەرجــەکانی تاکیگــەیی گرانــدا، کارتێکردنیان هەبێ لەسەر چالاکی ترشه لولەکان و بەکتریا.

د. سیرگینی لەتاقیگەی لینینگرادی ســەربازی بایدابۆوەســەر ئــەم دەرکەوتەیەو لای لێ کردبۆوە، هەروەها د. هارۆلدبۆر، مامۆستای توێکاری دەمار لەزانکۆی یالْ — Yale لەسالْی ۱۹٥۳وە ســەلماندوویەتی کەهــەموو مادەیــەکی زینــدوو لەدەنکە تــۆوێکی ڕووەکەوە تــا دەگاتــە مــرۆڤ، کێلگەیەکی کارەبایی — گۆڕاو دەورەی داوەو کاری تێ دەکات.

کەلەوانەیــە بــەرگێکی وزە بێــت کــە چوار دەورەی جەستەیی مرۆڤی داوە لەچوار لایەکی ئەلەکترۆنیدا، چونکە هەرچەند خانەکانی جەستە تــازە بێتەوە،هەوڵی کێلگەکە هێزێك دەبێ تا خانــەی تــازەی شێوە گونجاو وەربگرێ کەپاشتر د. لیۆنارد رافــتش ئاشــکرای کــرد ، کــە نــاوبراو تایبــەتکارە لەپزیــشکی دەروونی دەماری لەزانکۆی یالْ بەدڵنیایی بیر دەتوانێ کار بکاتە سەر کێلگەی هێزی کارۆموگناتیسی لەســەر ئاســتی پێــستەکە، د. رافــتش هــەتا لــەڕوون بینیــدا ئاشکرای کرد باری دەروونی تاکێك لەتاکەکان و کۆلایی بارەکــە بــەخۆی لــەبارەکانی خەوانــدنی موگناتیــسی دەچێت.

سیرگیف دەستگایەکی تــازەی داهێنا: کەئاشــکرا کــەرە، کێلگــەکانی، زینــدەزانی (کارەبــای جــێگیرو موگناتیــسی) تۆمــار دەکــات لــەدورایی مــەترێك لەوکاتە دا کەکەسێك لەکەسەکان لەدەمی تەنگەژەکەدا تێپەڕ دەبێت. هەموو کەس چیرۆکی کاتــژمێری بــاپیرە دەزانێ کەبەتەواوی لەکارکردن وەستا لەهــەمان کــاتی مردنی خاوەنەکەیدا.

بۆیە دەرکەوتەکانی هاوبیری خــۆی سەرسام نییە وەکــو نینــی مێزێــك کەلــەپردادەجولێت و شــوێنێ دەکەوێت لەناو ژوورەکەدا کرداری دەروونــە جولانــدن لەسەر مادەی ئەندامی کار دەکات . کەئایا لەتوانادایە کەدەروونــە جولانــدن کــارتێکردنی هــەبێ لەســەر بۆیــەکان و ڕەنگــەکان یــان لەســەر ترشــی ئــەمینی یــان لەسەر شانەکانی لەشــی مــرۆڤ؟ وەلام: تایبەتمەنــدێکی زانــستی فیزیــا دڵنیــای کــردەوە کەلــەتوانادا دەبێــت ڕوودانــی ســوتاوی لەپلــەی ســێیەم لەگــەدەدا بکــرێ بەکرداری دەروونە جولاندن.



لەبەجەستەیی مرۆڤەوە کەبەبێ بەرکەوتنی راستەوخۆ.

کە فلیمێك پێشکەش کرا شوێنەوارەکان بەرچاو دەکەوێ کەئەو دەستگای ئاشکرا کەرەتۆماری کردووە بەلام لەهەمان کاتدا دارشتنی ئەو دەستگایە هێشتا بەنهێنی دەبینرێ.

١٤- بەپێی ئەوەی دکتۆر رافتش لەگۆڤاری یالی زینـــدەزانیو پزیـــشکی گـــشتیدا لەســـالی ١٩٥١دا نووسیویەتی کەکارتێکردنی رۆژمانگ کێلگەی هێزی جەستە درێژ تر دەکاتەوە کەدکتۆر سیرگیف راستی ئەمەی سەلماندووەو دەلێ: (بەراستی لەبارترین کات بۆ چالاکی دەروونە جولاندن کەلێن تێکەوتنەکانی کێلگەی موگناتیسی زەوی درەوشاوەیە لەچالاکی پەلەی رۆژدا).

سۆفیەت دەلێ کەکێلگەکانی هێزمان لەگەڵ تواناکانی – ESP تیاماندا بەردەستەیە بەسێ هۆکار:

١- کێلگەیەك کەئامێرەکان بەرهەمی دەهێنێ.

٢- کێلگەیەکی سروشتی کەمانگو رۆژ بەرهەمی دێنێ کە زالترین گومان لێی هەسارەکانن.

٣- هەلچوونەکانی مرۆڤ: کەکارکردنی هەلچونەکانی مرۆڤ بەتەنها خۆی نییە کەکارلەسەر کێلگەی هێزی خـــۆی دەکـــات.. بـــەلکو ئـــەوەش تائەندازەیـــەك کـــارتێکردنی هەلـــچوونەکان چـــاودێرانی ئامـــادەبوو بەشداری تێدا دەکەن.

بەراستی مێژووی کێلگەی هێزی مرۆیی، ئەو وزەیە کەبەرگمان تێیگرتووە بەجۆرەها شێوە کە پشێوی ئاوەز دەست پی دەکاتو هیچی تر.

سۆفیەتەکان دەستگای ئاشکرا کەریان هەیە بۆ تۆمـــار کردنـــی لەرینـــەوەکانی ئـــەو بەرگـــە کـــەبۆیان دردەکـــەوێو هۆکارێکیـــان بـــۆ وێنـــەگرتنی ئاشـــکرا کردووە.

بەراستی کێلگەکانی موگناتیسی لەرینەوەیەکی تایبەتیان هەیە بەئامێرەکانو زەویو مانگ و رۆژو کێلگەکان کەلەبیرەکانی هەریەکێ لەئێمەوە دەنێردرێ لەگەل هەلچوونەکانیدا، هەموویان لەسەر کێلگەی هێزی بەدەنمان کارتێکردن دەکەن ئەنجا هەروەکو رووسەکان دەلێن لەسەر تواناکانی ئەودیو دەروونمانەوەیە، دکتۆر سیرگیف لەم دوایەدا توانی بگاتە ئاشکرا کردنێکی سەرسام: کەلە دوورەوە دەستگای ئاشکرا کەری دەنا بەجەستەیی مرۆڤی مـــردووە وەلەســـەر جێگاکـــەی کەدەســـتگاکۆنەکە رادەوەســـتا لـــەتۆمارکردنی هەرلەرینەوەیەکی مۆخو مێشکی لەگەل هەر پشێوەیەك لەدل دا.

کەچی لەگەل ئەوەشدا دەستگای ئاشکرا کەری تازەکاری دەکرد کەلە دوورایی(٤) مەتر لەجەستەیی خامۆش و مردوو دوور بوو کەکێلگەکانی هێزی کارو موگناتیسی دەلەرزین چونکە وادەرکەوت کە برێکی دیاری کراو لەوزە دەردەچووو رزگاری دەبوو.

لەوێدا راستیەك هەیە لەبەرنامۆیی دەیلێم: ئەوهێلە لارانەی کە دەستگای ئاشکرا کەر لەسەر جەستەکە تۆماری دەکرد لەوێنەکێشانی هێلە روون کراوەکان دەچوو کەدەستگاکە تۆماری دەکرد لەهەمان کاتی جولاندنی شتەکان لەدوورەوە بەدەروونە جولاندنی مێشك.

کەلەهەر دووبارەکەدا مردن لەگەل کارتێکردنی دەروونـــە جولانـــدن، وەکـــو ئـــەوەی دەردەکـــەوێ رێژەیەکی دیاری کراو لەوزە لێی دەردەچوو.

دکتۆر یۆرگن کێل لەزانکۆی تاسیمانیا (ئوستراليا) دەلێ: بۆ چوونی زانا رووسیو چیکیەکان، لەدەمی کۆنگرەکەدا، بەراستی دەرکەوتەکانی ئەو دیو ئاسایيە دەبێتە رووداوی فیزیاوی کەدەبێ رۆژێك بێت تەواو زال بـــین بەســـەریدا وەکـــو هـــەموو دەرکەوتـــەکانی زانستەکانی تر.



باوەڕ بەخۆبوون و ڕێزگرتنی خودی خۆت

ئا/ نەوزاد زەندی

خۆ بەراورد کردن لەگەڵ ئەوانی دیکەدا

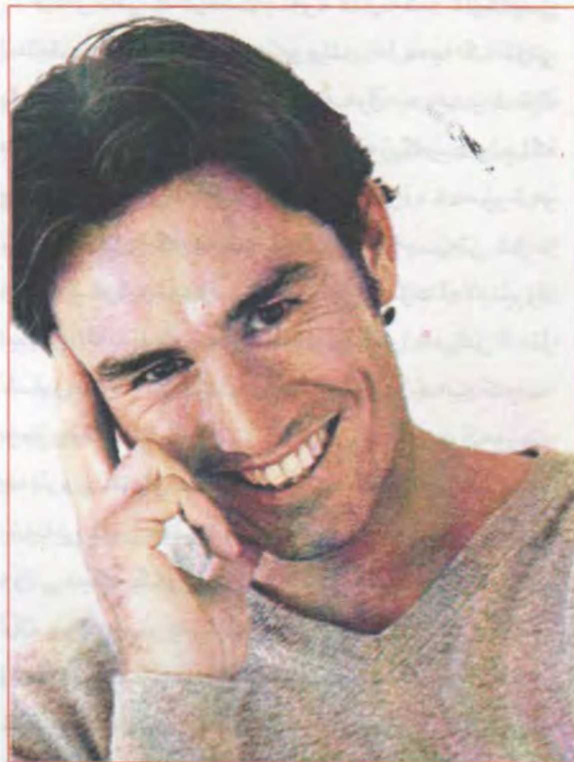
خۆ بەراوردکردن لەگەڵ ئەوانی دیکەدا وامان لێ دەکات کەواهەست بکەین ئێمە بێ تواناو کەمترو هیچ لەباردا نەبووین، هەمیشەوامان لێ دەکا هەستی زۆر خراپو نابەجێ لەسەر خۆمان دروست بکەین ..وەك ئەوەی خۆت بڵێی:

– من هەرگیز ئەوکارەم پێ ناکرێ.
– من لەهەموو شتێکدا هەروا بێ کەڵکم.
– من دەزانم لەم کارەمدا شەکەست دێنم.
– من هەردەبێ هەڵەبکەم

لەوەد چی لەمرۆڤدا سیفەتێکی سەیر هەبێو ئەوەش سروشتی ئادەمیزاد بێ کەهەمیشە حەز دەکا شکست و هەرەسو نوچدان تۆخ بکاتەوە. ئێمە هەستی دۆڕانو شکست لەرۆحی خۆماندا قووڵتر دەکەینەوە بەوەی کە هەمیشە لەگەڵ خۆماندا دووپاتی دەکەینەوەو زیندووی دەکەینەوە تاوای لێ دێ لەدڵی خۆماندا جێگری دەکەین کەرێگەی دەربازبوونمان نییە، ئابەم شێوەیەش ئێمە هەر خۆمان گۆڕێکمان بۆخۆمان هەڵکەندووەو چووینەتەناوی.

سەیرترین راستی ئەوەیە کەهەر یەکێك لەئێمە لەکارو ئیشێکیدا کارامەو لێهاتووە، هەندێك لەئێمە لەشتێکدا بێ هاوتایە، هەرکەسێك دەگری چ نێربێو چی مێ دەتوانێ بەپشکی خۆی بەهرەوتوانا بنوێنێ هەر هیچ نەبێ مرۆڤ دەتوانێ گوێگرێکی باش بێ، یان توانای هەبێ لەپیرو پەککەوتەکان تێ بگاتو یارمەتیان بدا، یاخود لەگەڵ منداڵێکی چکۆلەدا دڵو دەروونی گەورەبێو پشوو درێژبێ، هەرکارێك لەم کارەسادانە بەقەد لێخوڕینی فرۆکە گرنگە، یاخود بەقەد دەرکردنی گۆڤارێکی هونەری بایەخی هەیە.

ئێمە چۆن دەتوانین بە سەر وێنەیەکی ناشیرینی خۆماندا زاڵ بین؟ چۆن ئەو وێنە ناشیرینەی خودی





خۆمان پاك و جوان بکەینەوە؟ جۆرە جەنگێکی راستەقینە لەگەڵ رۆحی خۆماندا بەرپا بکەین؟

هەر کاتێك درکت بەوە کرد کە ململانێی راستەقینە لەنێوان خۆتو ئەو وێنەیەدا هەیە کەخۆتی تیا دەبینی، ئەوسا تۆ دەتوانی هەوڵ بدەیتو شتێك لەخۆتدا بگۆری، تاوەکو لەوەدا سەربکەویت واچاکە بیر لەسیفەتە جوانەکانی خۆت بکەیتەوە، هەموو ئەو لایەنە چاکانەی کە هەست دەکەی لەکەسیەتی تۆ دا هەیە. هەرگیز لەخۆتدا نەمێنیو خۆت لەلابچووك ئەبێتەوە لەبەردەم ئەو کەسانەی کەوا دەزانن لەتۆ باشترن ئەوانەش کێشەوگرفتی خۆیان هەیە ئەوانە لەوجۆرە کەسانەن کەفوو لەخۆیان دەکەنو گەورەتر لەقەبارەی خۆیان دەڕواننەخۆیان، ئەوەشیان جۆرێکە لەخۆبایی بوون (فین)، هەرکاتێك وات هەست کرد کەتۆ لەوانی دیکە گەورەو مەزنتری، تەنها لەبەر ئەوەی پترت خوێندووەو یان پلەو پایەی خێزانەکەت لەرووی کۆمەڵایەتییەوە لەهی خەڵکی دیکە بەدڵترە، ئا ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە بەسە بۆ ئەوەی هەرچی پایەو پلە هەیە لەتۆدا بیسرێتەوە و لەچاوی ئەوانی دیکە چکۆلەبێتەوە گەرەکە تۆ رێزی کەسانی دیکە وەدەست بێنی ئەو رێزەش مافێکی ئۆتۆماتیکی نییە کەلەرێی خاوو خێزانەوە یان خوێندنەوە، یاخود پارەو سامانەوە دەستت بکەوێ.

ئەگەر تۆ جەخت لەسەر ئەوکارە چاکانە بکەی کە دەتوانی ئەنجامیان بدەی، یان هەموو ئەو دەستکەوتانەی کە تۆ بووی بە خاوەنیان،هەڵبەتە ئەوسا رات بەرامبەر بەخۆت دەگۆڕیو چاکتر خۆت دەبینی، باوەڕت بەخۆت و بەتواناکانت زیاددەکا هەندێ بیرو خەیاڵی سەیر بەمێشکتدا دێ.. وەك ئەوەی بەخۆت بڵێی:

– بەڵکو جارێکی تر خۆم تاقی بکەمەوە...

– لەوانەیە بتوانم تیایدا سەربکەوم

–هیچ زیانێك نادا گەر هەوڵێکی دیکە بدەم.

هەمیشە ئەوەت لەیاد بێ کە جیاوازبوونت لەگەڵ خەڵکی دیکە بەومانایە نایەت کەتۆ لەوان باشتری یان خراپتری زۆرسادە بیر لەوە بکەرەوە کە دواجار تۆ هەر کەسێك بیت: تۆ هەرتۆیت ،بەهەموو ئەو سیفەتو خووانەی خۆتەوەو دواجار ناویەتن بەخۆت، یان پشکی بەشداری خۆت لەتەك ئەوانی دیکەدا بیرلەوەبکەرەوە کەکەس وەکو خۆت ناتوانێت هەست بەشتەکان بکا، کەس بەهەمان شێوەی تۆ گاڵتەو گەپ ناکاو هەمان رۆحی قۆشمە چییانەی تۆی نییە، کەس وەکو خۆت



شتەکانی دەوروبەر نابینێ، کەس وەکو تۆ خۆشەویستی ناکا، کەس خاوەنی هەمان پەنجە مۆری تۆ نییە هەتا کەس ناتوانێ وەکو خۆت ناوی خۆت بنووسێ.

چۆنیەتی دامەزراندنی باوەڕ بەخۆبوون:

گەر گەرەکتە وێنەیەکی خراپ لەسەر خۆت کەهەتە بیگۆڕێ بەوێنەیەکی جوانتر: بۆگەشتێکی لەو بابەتە پێویستت بە توانای وێناکردنو ئەندێشە (تصورو تخیل – visualization) هەیە ئەوەشت لەیاد نەچێ کەتۆبەبێ هەوڵو خۆراهێنان ناتوانی لەهیچ کارێکدا سەربکەویت،هەر هەمووشتێك لەبیرو مێشکەوە دەست پێ دەکا کلیلی سەرکەوتنت ئەندێشەی خۆتە.

لەخۆت بپرسە: چی دەقەومێ گەرمن باوەڕم بەخۆم هەبێ؟

لەوانەیە لەوە بترسێی کەهەندێك لەهاوڕێکانت لەدەست بدەی، ، یان لەبەرچاوی خەڵکی لووت بەرز دەرکەوی، یان وا بزانن کەتۆ جگە لەبیروڕاکانی خۆت حسێب بۆ بیروڕای کەس ناکەی بێگومان هەندێك کەس بەو گۆڕانانەی لەتۆدا وەدەردەکەون سەرسام دەبن، بەڵام ئەو کەسانە گەر بەراستی تۆیان مەبەست بێ، ئەوسا ئەوان شاد دەبن بەو سەربەستییە تازەیەی وە دەستت هێناوە، لەوە دڵنیابە کەباوەڕ بەخۆ بوون ئازادت دەکا.

هەندێك لەپیاوان،بێ ئاگا لەخۆیان ، ئەو باوەڕەی هاوسەرەکانیان دەڕمێنن چونکە ئاواهی پتر هەست بە دڵنیایی دەکەنو دەتوانن بەسەر ژنەکانیاندا زاڵ بن هەرکاتێك ژنە هاوسەرەکەی ئەوباوەڕ بەخۆ بوونەی پیشاندا، ئەوە مێردەکەی هەست دەکا هەڕەشەیەکی گەورەی لی ‌کراوە هەمیشە پیاوان لەسەر ئەوە راهاتوون کەبڕوایان وابێ کەسی بەهێزی دەسەڵاتدار دەبێ هەر پیاوبێ ئەوجۆرە پیاوانە وای بۆدەچن کەپیشاندانی هەرچەشنەلاواز بیەك لەدەستدانی ڕێزو شکۆیە وێنەی فێرێکی زاڵو دەسەڵاتدار پەیوەندی بەپەروەردەی ئەوپیاوانەوە هەیە کە کۆمەڵگایە لەبابەتی شەڕکردن لەسەر وەدەست هێنانو ئەزموونکردنی هەقو مافەکانی خۆت شتێکە کە جێی مشتومڕ نییە، ئەولەو بڕوایەدا بێ پیادەکردنی مافو ئەرکەکانی خۆی هەرچی ڕێزو خۆشەویستی هەیە دەیدۆڕێنی.

بۆ ئەو ژنانەی کەخۆیان وادەبینن بۆ جوانترکردنی وێنەی مێردەکانیانو سەرخستنی ئەو وێنەیە، دەبوو وێنەکانی خۆیان دابگرن و لەپلەو پایەی ئادەمیانەی خۆیان کەم بکەنەوە ئا بۆ ئەم جۆرە ژنانەش شتێك هەیەو ماوەکەدەتوانن هێنانی هەموو ئەو وردەکاریانەی کەلەم کتێبەدا هەن، ئەوسا دەتوانی پتر یارمەتی هاوسەرەکەت بدەی تاوەکو پتر وێنەیەکی جوانتر لەسەرخۆی دروست بکا ئەوساوای لێ دێ کەهەست بەوەنەکات کەهەڕەشەی لێکراوەو چیتریش ئارەزووی نابێ خۆی بەزاڵ و دەسەڵاتدار دابنێ، ئەوسا دەتوانن وەك دووکەسی هاوبەش وهاوتای یەکدی بژین، پشتگیری یەگدی بنو باشترین وجوانترین شت لەهەرکامتاندا هەیە بەوی دیکەی ببەخشێ، ئەوە یان کارێکی قورسە بۆ جێبەجێکردن گەرتۆ لەژیانتا بۆ ماوەیەکی درێژ هەر مل کەچو ژێر دەستە بوبویت، بەڵام دەکرێو زۆر گرنگە کەبەیەکەوە هەوڵبدەن شتەکانتان چاکترو جوانتر بکەن.. نەك هەوڵ بدەی هاوڕێ و هاوسەرەکەت تێك بشکێنی هەڵبەت زۆر نموونەی دیکەش هەن کەتیایدا ژن ڕۆڵی کەسی زاڵو هەرگیز هەست بەدڵنیایی ناکەن گەربێتو زاڵو دەسەڵاتدار نەبن، هەندێك لەژنان و لەپیاوان هەن کەبەئاشکراو بەئەنقەست لەبەرچاوی خەڵکی دیکەدا



سووکایەتی بەهاوسەرەکانیان دەکەن، هەربۆ ئەوەی هەلیکیان دەست بکەوێ بەرامبەرەکەیان دەخەنە هەلوێستێکی زۆرناشیرینەوە وەك وتمان ئەمجۆرە رەفتارە دەربڕی ترسە، بێ بەهایی وسەر لێشێوان، کەسێك دەیەوێ سەرنجی ئەوانی دیکە رابکێشێ هەتا گەر بەنواندنی رەفتارێکی ناشیرینیش بێ ئەمەشیان هەمان دۆخە ئەوکاتەی کەسێك بیەوێ لەرۆح و ناخەوە بایەخی پێبدرێ هەر کاتێ هەستت بەوە کرد کەخۆت باش و رێك وپێکی ئیتر پێویستیت بەوەنابێ کەخەلکی دیکە بسرێتەوە.

هەندێك کەس دەترسن لەوەی کەخۆیان بەتواناو کارامەپیشان بدەن، یان وای دەربخەن کەبڕوایان بەخۆیان هەیە، چونکە وا هەست دەکەن کەدەکرێ خەلکی سوودیان لێ وەربگرن راستی ئەوە یە کە کەسانی لەخۆ دلنیالەوە ناترسن لەکاتی پێویست بەخەلکی دیکە بلێن (نەخێر) ئەوجۆرە کەسانە سەغلەت نابن گەر لەبەر چاوی ئەوانی دیکە وشك و دلڕەق دەربکەون، لەهیچ جۆرە رەتکردنەوەو بەرپەرچدانەوەیەك ناترسن،هەتا گەر لەبەر چاوی ئەوانی دیکە وێنەشیان ناشیرین بێ، گوێی پێنادەن گەربیانەوێ شتێك رەت بکەنەوە، زۆر بەدڵ و زۆر بەتوندی ئەم کارە دەکەن دەتوانن بەکەسێك بلێن:

– ئائێستا ئەوەیان ناکرێ و مەحالە .. یان نەگونجاوە.

بەهەر حالْ لەژیاندا، کەسانێك کەباوەڕیان بەخۆیان بەهێزبێ زۆر چاکتر لەگەڵ خەلکی دیکەدا هەلدەکەن لە کەسانێك کەهەمیشە گیرۆدەی کەم و کوڕییەکانی خۆیانن سەرەتا گەرهەستت کردشتێکی قورسە بتوانیت بەباوەڕ بەخۆبوونەوەکارێك ئەنجام بدەی ، وێنەی کەسێك بێنە بەرچاوت کەدەیناسیت و دەتوانی ئەو باوەڕبەخۆ بوونە پیشاندەدا کەتۆ حەز دەکەی خاوەنی بیت هەربە ئەندێشە مەزەندەی ئەوکەسەبکە، چ نێر بێ و چ مێ، کەبەوکارە هەلدەستێ کەتۆ حەز دەکەی ئەنجامی بدەی بەئەندێشەوە بزانە





کەئەوکەسە چۆن لەوکارە نزیك دەبێتەوە ؟ بزانە باری لەشی چی لێ دێو چ شێوەیەك وەردەگرێ؟ چ تێڕوانینێك لەسەردەم و چاوی دەردەکەوێ؟ بیری لێ بکەرەوە کەلەوساتەوەختەدا چۆن هەستێکی هەیە؟

ئێستا وا ئەندێشەکە تۆ دەتوانی بچیتە ناوبەرگی ئەوکەسەوەو هەوڵ بدە کەوەکو ئەوکەسەهەمان شت بکەیت و بە هەمان ئەزموونـدا تێپەڕی.. بزانە هەست بەچی دەکەی؟ پاش ماوەیەك لەناو بەرگی ئەو کەسەوەرە دەرێ، لەدوای تێپەڕبوون بەو دۆخە تازەیەدا خۆت ببینە کەچۆن لەو ئەرك‌و ئامانج‌و رووبەڕوو بوونەوەیە نزیك بوویتەوە ئێستا کەلەخۆت وردبەوە کەچ هەستێکی جیاوازت پەیدا کردووە، بۆ دەبێ هەستێکی خراپت هەبێ، بەرامبەر بەشتێك لە کاتێکدا کە دەتوانی لەمەڕ هەمان شت هەستێکی زۆر باشت هەبێ؟ ئیدی تۆ دەتوانی کاری باش بکەی!

یەکەمین هەنگاو بۆبڕوا بەخۆبوون ئەوەیە کەهەست بکەین هەر هەموومان یەکسانین هەڵبەت تۆ لەمیانە وپانتـایی رووبەڕووی کەسانێك دەبیتەوە کەدەتوانن ئەوشتانە ئەنجام بدەن کە لەتوانانین زۆربەمان ناتوانێ بەسەر پەتێکی بەستراو رێ بکاو نەکەوێ ، یان ناتوانێت فرۆکە لێخوڕێ، هەندێکمان ناتوانێ خۆش گۆرانی بچڕێ یان کێکێکی نایاب دروست بکا بەڵام تۆش دەتوانی هەندێك شت بکەی کە ئەوانی دیکە ناتوانن ئەنجامی بدەن ئەوەش هەرگیز مانای ئەوەنییە ئێمە لەخەڵکی دیکە باشترین یاخراپترین ئەم جیهانە کەسانێکی دەوێ توانـاو بەهرەی جیاوازیان هەبێ.

ململانێ‌و هەوڵ و تەقەڵاو خۆ تەرخانکردن هەرچییەکی بوێت بیکات ئەوسا هیچ بەرەنگاربوو نەوەیەك نەدەبوو، هیچ ورووژان‌و هەژان‌و خۆشیەك، هیچ هەڵچوونێك،هیچ هەستێکی جوان بەوەی کەتوانیویەتی شتێکی دەست بکەوێ،ئەگەر هەرشتێکمان ویست و ئاسان هاتەبەردەستمان ،ئەوسا ژیان ماناو تامێکی نامێنێ ئەوسا لەهەموو شتێك وەڕس دەبین!

بالێرەدا چیرۆکێکی کورتت بۆ بگێڕمەوە کە زۆر خۆشەو بەسەر (ژان پول سارتەر) هاتووە لەتەمەنی چوارساڵیدا ماڵی سارتەر لە(مۆنتریال)ەوە بچێ بۆ ئینگلتەرە تا ئەوساتە وەختە تەنها فەڕەنسی زانیوەو لەتەمەنی پێنج ساڵیدا دەستی بەخوێندن کردووە، ناچار لەم ژینگە تازەیەدا بەزمانی ئینگلیزی خوێندوویەتی منداڵێکی کارامەبووەو هەرزوو توانیویەتی لەدوای یەك کۆرسی خوێندن زۆرباش بەزمانی ئینگلیزی بدوێو بەرهەحاڵ .. دوای یەك ساڵ دایك‌و باوکی بڕیار دەدەن کە بگەڕێنەوە فەڕەنسا، جارێکی دیکە سارتەر ناچار دەبێ کەبەزمانی فەڕەنسی بخوێنێ. ئەم جێگۆڕکێیە لە نێوان دوو قوتابخانە و دوو زماندا والەسارتەر دەکا کەنەتوانێ بەفەڕەنسی خێرا کتێبیان بخوێنێتەوە، رۆژێکیان کەبەدەنگی بەرز لەپۆلەکەی خۆیاندا شتی دەخوێندەوە هاوپۆلەکانی دایانەقاقای پێکەنین چونکە لەراست هەندێ وشەدا زمانی تەتەلەی کردو وای لێ هات تێکەڵ و پێکەڵ رستەکان بخوێنێتەوە کەگوێی لەقاقای قوتابیەکان بوو وازی لەکتێبەکەی بەردەستی هێناو رووی لەهاوپۆلەکانی کردوو پێی وتن:

(جا چی بووە.. دەشێ من وەکو ئێوە بەباشی شتەکان نەخوێنمەوە بەڵام من دەتوانم بەدوو زمان قسە بکەم‌و ئێوە ناتوانن).

ئەوەتا نموونەی کەسێکمان بینی کەناوی (سارتەر) ەو هەربەو تەمەنە ساوایەوە ئامادە نییە کەسێك لەویاوەڕ بەخۆبوونەی کەم بکاتەوە.



پاراسایکۆلۆجی

زاهیر محەمەد

وزەیەکی شاراوەیە لەوانە لەهەموو ئادەمیزادێك هەریەکەو بەشێوەیەك‌و بەرادەیەك هەبێت، بەلام کەم کەس بەباشی هەستی پێ دەکاو دەتوانێ بەرجەستەی بکات تاپلەیەکی باش.

(بەیەکگەیشتنی بیرو هزرو هۆشی) پێ دەڵێن واتا دووکەس لەیەك کاتدا لەدوو شوێنی جیاجیا لەیەکتر دوور یاخود لەگەڵ یەکتردابن یان لێك نزیك بن. بیرو ئەندێشەی وەکو یەکیان بەبیردا دێت.. وەکو یاد کردنی یەکتر.. یاخود یاد کردنەوەی روداوێك یان بیرەوەریەك.. یان خۆشەویستێك لەنێوانیاندا یاخود گەشتێکی چاوەڕوان نەکراو بەخەیاڵیدا گوزەر دەکات.

یاخود لەخەوو نیگەهانەوە پێی دەوترێت وەك دوواتر دەبێتە راستی‌و روو دەدات چەند نمونەیەکی سەیرو زیندووم لەلا هەیە کەکاتی خۆی. کاتی روودانەکە وەکو خۆی نوسیومەتەوە .. یاخود بۆیان گێڕاومەتەوە منیش وەك بەلگەو دیکومێنت بەوردی خستوومەتە سەرکاغەز.. چەندەها سالی پێچوە. زۆری بەسەردا تێپەڕیوە.. ئەمڕۆ تاکێکیان بۆ نموونە پێشکەش دەکەم کەزۆربەی کەسە ئاگادارەکان لەژیاندا ماون..

*** نموویەك لەپاراسایکۆلۆجی**

دایکم ماوەی سالێك دەبوو لەقاچ کەوتبوو تەمەنی نزیکی (٨٠) هەشتا سالْ دەبوو لەبەیانی رۆژی ١٩٩٩/٨/٧ کاتێك لەخەوهەلدەستێ دەلێ حەز دەکەم منالەکانم بێن بیانبینم بۆ دواجار چونکە ئەمشەو خەوم دیوە دوای (٥) پێنج رۆژی تر دەمرم.. هەوالیان نارد بۆ هەولێر (کە لەکۆیە بوو) لەمالی خوشکم.. ئیبراهیمی برام وسەلاحی برام لەهەولێرەوە رۆیشتن بۆکۆیەو لای ئێوارە گەڕانەوە دوای بینینیان . (ئەوکاتە بۆمن نەدەکرا بچم بۆ کۆیە)، بەلام رۆژی سێ شەممە رێکەوتی ١٩٩٩/٨/١٠ دیسان هەوالیان ناردەوە بۆ هەولێر کە باری زۆر خراپەو وەرن بۆ دیتنی، ئەو جارەیان بۆ رۆژی ئاییندە کەچوون لەکاتژمێر ٣٠ر١١ رۆژی ١٩٩٩/٨/١١



رۆژی خۆرگیرانەکەی ئەم سەدەیە گیانی سپاردو لەگۆڕستانی عارەبیان نێژرا لەکاتی خۆراگیرانەکە دابوو وتیان کەلەگۆڕستان گەڕانەوە دونیا بەتەواوی تاریك داهات وەك ئەو لەسەعات (٤٥ر٣) دوایی رۆیی بۆ ماوەی (٢) دووچرکە.. ئەمە پێشبینیەکی خۆی بوو بۆ مالئاوایی کەبەتەواوەتی دوای(٥) پێنج رۆژ وەك خۆی وتبووی هاتەدی‌و فەرمانی خوای بەجێ هێنا. (زۆر بەپێویستم زانی وەك خۆی تۆمار بکەم.. وەك نمونەیەکی پاراسایکۆلۆجی کەزانستی سەردەم وای ناو دەبات).

خەون دونیای رابردوو و پێناسەی داهاتوو

سەیران حەمید ئەفەندی

بەشی یەکەم

ئەو پێناسەیەی کە زۆرینەی زاناو دەروونناسان لەسەری کۆکن لەبارەی خەون ئەوەیە خەون کردەیەکی فسیۆلۆژی مێشکەو لەکاتی بێئاگایی مرۆڤ لەماوەی چەند چرکەیەکدا روو دەداتو کەرووداوی نێو خەونەکانیش بریتین لەوەی کە روویداوە بەرابردوو، یاخود لەداهاتوو روو دەدات، ئەوەی شایانی باسە لەبارەی خەون و شیکردنەوەی خەونو پەیوەندی خەون بەغەریزەو هەستەکانی مرۆڤەوە زۆر وتراوەو نووسراوە، بۆ ئەم مەبەستەش دوو دەرئەنجامی زۆر باوەڕ پێکراو لە گۆڕەپانەکە هەن کەبریتین لەبۆچوونەکانی (فرۆید و ئەدلەر)و زۆری تر، بەڵام ئەودوو زانایە لەو بارەیەوە هەرگیز کۆك نین، بۆ نموونە، سیگمۆند فرۆید پێی وایە کە خەونەکان لەئەنجامی کپکردنی سێکسیو سەرکوتکردنو مەحرومکردن لە تێکەڵاوی هەردوو رەگەزەوە دێتو بینینی هەر ئەندازەیەك لەشتەکان بۆ پارچە یەك لەپارچە سێکسیەکانی مرۆڤ دەگەڕێنێتەوە، فرۆید پێی وایە مرۆڤ لە ژیانی بەئاگاییدا کۆمەڵێك داخوازیو حەزی سێکسی هەیە ناتوانێ دەستەبەری بکات بۆیە لەبێ ئاگاییدا (لاشعور)واتا خەوێکی قوڵ دەگاتە ئەو حەزو ئارەزووە سێکسیانەی کەزۆر جاری وایە خەوبین دەگاتە حاڵەتی (ئۆرگازم) بێگومان دەبینین بۆچوونەکانی (فرۆید) هەرلەبازنەی غەریزە سێکسیەکان دەخولێتەوەو هەرگیز بڕوا بەو بۆچوونەی (ئەدلەر) ناکات کەپێی وایە خەون کردەیەکی مێشکی مرۆڤەو لەژیانی بەئاگایی مرۆڤ کۆمەڵێك خواستو حەزو ئامانج هەیە مرۆڤ پێی ناگات، یاخود ئەو کەسە هەست بەکەمی دەکات، کە دەکەوێتە بێئاگاییو خەوی قووڵەوە بەتەواوی ئەو خواستانە لەخەونیدا رەنگدەداتەوە، واتا یان ئەوەتا ئەو رووداوە لەو خەونە پێشتر روویداوە، یانیش لە داهاتوودا روو دەدات، لەزۆر لێکۆڵینەوەدا بەدیار کەوتووە کە (ئەدلەر) هیچ باوەڕێکی بەخەونەکان نەبووە، بەلام دەستەوسان نەماوەتەوەو درێژەی بە لێکۆڵینەوەکانی داوە بەرامبەر قوتابخانەی (فرۆید)ی.

لەئایینە ئاسمانییەکانیش (خەون) فەزایەکی گەورەی داگیرکردووە، کە تیایدا خەونی پیرۆز بینراوەو هەندێ خەونیش ئاگادارکردنەوە بووە لەوەی کەلەئایندەدا روو دەدات، ئەگەر بەوردی لەسورەتی یوسف لەقورئانی پیرۆز بڕوانین، ئەو راستیەت بۆ



دەسەلمێت هاوکات لەئایینی بوزییەکانو ئایینی کۆنفۆشیۆسیدا خەون بەپیرۆز سەیرکراوەو کۆنفۆشیۆس دەڵێت خەون گوزارشتە لەژیانەکەی تری پێش هاتنە بوونی ئەو مرۆڤە ، واتا چەند جارێك دەژێتو دەمرێ، جا ئەو خەونانەی لەهەر قۆناغێکی ژیانیدا دەیبینێت، گێڕانەوەی ژیانەکەی ترە، وەك لەلێکۆڵینەوەی پەیڕەوکەرانی ئەو ئایینەدا هاتووە، کەمرۆڤ لەژیانەکەی تری بەچ شتێك بمرێت یاخود بە چ شتێك کاریگەر بووبێ و پێی نەگەیشتبێ ئەوا کاتێ دەمرێتو لە جەستەیەکی تردا زیندوو دەبێتەوە خەون بەو شتانەوە دەبینێو لە یادگەیگیانی ئەو کەسەدا هەر زیندووە، بۆ ئەو مەبەستەش نووسەری عەرەب (غادە السمان) لەکتێبە ناودارەکەی (مەلەوانی لە دەریاچەی شەیتان) زۆر بەدرێژیی و روونی لەوە دەکۆڵێتەوەو زۆرترین بۆچوون لەبارەی خەونەکانەوە لەخۆوە دەگرێت بەتایبەت ئەو رووداوانەی کەلە ژیانەکەی تردا روویانداوە.

ئەگەرچی ئەو بۆچوونانە ناچنە نێو خانەی زانستیەوەو رەنگە بەتەواویش ڕەتبکرێنەوە، بەڵام پێگەی خۆیشی هەیەلەدونیای خەونو لێکۆڵینەوە کردن لەبارەیەوە.

کەوایە دەکرێت بڵێین بۆچوونەکان جگە لەفرۆید لەیەکتر نزیکن و(خەون) کردەیەکی مێشکەو گوزارشت لەرابردوو وئێستا وئایندە دەکات، ئیتر لەژمارەی داهاتوو هەندێ لەو لێکۆڵینەوانە دەخەینە روو کەلەجیهانی دەروونناسی توانیویانە بۆچوونەکانیان وەك قوتابخانە سەیر بکرێت لەوانە (ئیبن سینا، ئەریك فرۆم، دورکهایم و .. تد).



دڵەڕاوكێ

ئا/ س. خ. ع

دڵە راوكـێ دیاردەیـەكی دەروونـی گـشتییە سـەرجەم مرۆڤ تووشی دەبێت هیچ تاكێك نییە تووشی دڵـەڕاوكێ نەبێت ئەگەر تەنها بۆ ماوەی چەند خولەكێكیش بێت و زۆر پێویستە بۆ دڵنیابوون لەساغو سەلامەتی دروست بـاری دەروونـی مـرۆڤو داینـەمۆی هەڵـسوكەوتو بـیرو هۆشـی تاكـەو تـامو چـێژی تایبـەتی دەدات بـەژیانو لەرێگەیـەوە مـرۆڤ خەونـە ئەرخەوانییـەكانی دەبینـێو بەئاواتو خـەوو ئەندێشەكانی دەگـات لەهـەمان كاتـدا وەك زەنگێك مرۆڤ دەروونی ئاگادار دەكاتەوە لـەترسو هەڕەشەو مەترسیەكانی ژیانی دەرەوەو ناوەوەو هانی دەدات بـۆ خۆئامـادەكردنو بەرەنگاربوونـەوەی ئـەو هەڕەشەو ترسو مەترسیانەو خۆسازدان لەتەكیاندا بۆ ئەوەی هاوسەنگی دەروونی لەدەست نەدات، دڵەڕاوكێ وەك خـوێی چێـشت وایـە بـۆ ژیـان لەهـەموو كـاتو شـوێنێكدا پێویـستەو لای هـەموو كـەس هەیـە بـەڵام رێژەكـەی لەیەكێكـەوە بـۆ یـەكێكی تـر دەگـۆڕدرێ هـەروەها هەنـدێك جـار دڵـە راوكـێ كتـوپڕ لەئـەنجامی رووداوێكەوە یان لەسەر خۆ دوای چەند قۆناغێك ئینجا دەردەكـەوێت، نیـشانەكانی دڵـەڕاوكێ زۆرن لەوانـە (دڵەخورپێ- خەولێزان، دەمو چاو زەرد هەڵدەگـەڕێ، وشـك بـوونی دەمو قـوڕگ، لێـدانی دڵ، زیـاد بـوونی هەناسەدانو پچڕ پچر بوونی، ژانەسەر، مەرج نییە ئـەو دڵەڕاوكێیە كاریكاتە سـەر هـەموو كەسێك.

زۆر شێوەو رێگـا هەیـە بـۆ چارەسـەركردنی دڵـەڕاوكێ لەوانـە پـەداو دەرمـانی خـاو كەرەوەو هێمن كەرەوە ئینجا بـەكارهێنانی چارەسـەركردنی دەروونـی و شـیتەڵ كردنـەوەی بوارەكـەو زانینـی هۆكـارە نەسـتیو شـاراوەكانی نـەخۆشو هـۆی دروسـت بـوونی ئـەو دڵەڕاوكێیـەو لێـك دانـەوەی خـەوو خـەیاڵو ئاواتـەكانی نـەخۆشو هانـدانو پاڵپـشت كـردنو ئامۆژگاری كـردنو دانـانی پەیوەنـدی پتـەو بەچارەسـەركردنی گرفتـە خێزانـیو كۆمەڵایـەتیو ئابوورییـەكان، زامنـی چارەسەركردنی ئەم دڵەڕاوكێیە.



لێکۆڵینەوەیەك پەیوەندی نێوان لاژانەسەرو تێکچوونی مەژی بەیەکەوە دەبەستێتەوە

ئا : ئیسماعیل عەبدولحەمید محەمەد



توێژەران پێیانوایە، ئەو کەسانەی دووچاری لاژانە سەر دەبنەوە، لەوانەیە دووچاری هەندێك لەتێکچوونی مەژی هاتبن، ئەویش وەك لووی خانەکانی مەژیو نەچوونی ئۆکسجین.لێرەوەش دەتوانرێت دارشتنی هۆکاری بەرزبوونەوەی مەترسییەکانی نۆبەی مێشك بکرێت، بەتایبەت بۆ ئەوکەسانەی دووچاری لاژانەسەر هاتوون.

توێژەران لەدوو توێی گۆڤاری (سروشتو زانستی دەمارگیر)دا دەنووسن، کەزیانە هاوشێویەکان دەکرێت لە مەژیدا بەهۆی شڵەقان ولەپاشان نۆبەی مێشکەوە روودەن.

توێژەران لەدرێژەی نووسینەکەیاندا هۆشیاری بەتووشبووانی لاژانەسەر دەدەن، کە پێویستە بەتەنها هێور کەرەوەکانی ئازار نەخۆن، بەڵکو پێویستە لەسەریان ئەو دەرمانانەی رێگا لەروودانی ئەوسەرئێشانە دەگرن، بەتایبەت ئەوانەی دەبنە تێکچوونی بینایی.

(Takahiro Takano)و(Maiken Nedergaard) وهاوەڵەکانی لەزانکۆی (Rochester) لەنیویۆرك پێیانوایە، کە ئاماژە گرنگی ئۆکسجین دەردەخات، کەئەوەش دەتوانێت ببێتە هۆکاری کەمکردنەوەی زیانەکان، توێژەران ئەم لێکۆڵینەوەیان لەسەر مشك ئەنجامدا.

توێژەران لەمیانەی لێکۆڵینەوەکانیان هەڵسان بەلێکۆڵینەوە (CSD) کەئەوەش کۆمەڵێك لەگۆڕانکاری ناو خانەی پەیوەندیدار بەلاژانەسەر و نۆبەی مێشكو خورپەی مێشك.

بەمەبەستی چاودێریکردنی مێشکی مشکەکان توێژەران هونەرکاریەکی تایبەتیان بەکارهێنا، ئەویش لەو ساتەی لێکۆڵینەوەیان لەسەر (CSD) دا دەکرد.

سەرچاوە / لەئەنتەرنێتەوە.



خەمۆکی ئاماژەی سەرەتای دەرکەوتنی نەخۆشی پارکنسۆنە

ئا/ مینا عەبدولحەمید محەمەد

لێکۆڵینەوەیەکی پزیشکی نوێ ئاشکرای کرد کەخەمۆکی لەوانەیە نیشانەیەك یان ئاماژەیەکی سەرەتای تووشبوون بێت بەنەخۆشی پارکنسۆن، ئەمەش بەپێی ئەکادیمیەی ئەمەریکی بۆ زانستی دەمارگیری.

ئەم لێکۆڵینەوەیە سەرەتای مانگی ئایار لەمیانەی کۆنگرەی ساڵانەی ئەکادیمی کە لە بۆستن پێشکەشکراو تێیدا توێژەران لەکۆلیژی تەندورستی گشتی لەزانکۆی هارڤار تیشکیان خستە سەر ئەگەری تووشبوونی کەسان بەنەخۆشی پارکنسۆن، بەتایبەت ئەوانەی دژە خەمۆکییەکان دەخۆن، ئەوەش بەبەراوردکردن لەگەڵ ئەوانەی نایخۆن.

هەروەك توێژەران ئاشکرای دەکەن، ساڵێك پێش دەستنیشانکردنی نەخۆشی پارکنسۆن دەرکەوتووە، کەئەو کەسانەی دژە خەمۆکییەکانیان خواردووە، زیاتر تووشی نەخۆشی پارکنسۆن هاتوون، ئەوەش دوو ئەوەندە زیاتر لەچاو ئەوانەی نەیانخواردووە، بەڵام توێژەران ئاماژە دەدەن، کەخواردنی دژە خەمۆکییەکان بەڵگە نییە بۆ تووشبوون بە پارکنسۆن، لەوانەیە پەیوەندی تووشبوون بەنەخۆشی پارکنسۆن تەنها پەیوەندی بە خەمۆکی یەکێکە لەنیشانە سەرەتاییەکانی تووشبوون بەنەخۆشی پارکنسۆن.

گروپی توێژینەوە بۆ ئەم لێکۆڵینەوەیە پشتیان بەداتا و زانیارییەکان سێ ملیۆن کەس لە بەریتانیا بەست ١٠٥٢ کەسیان هەڵبژارد، ئەوانەی تووشی نەخۆشی پارکنسۆن هاتبوون توێژەران ئەو تووشبووانەیان لەگەڵ نزیکەی ٦٦٣٤ تووشنەبوویەراورد کرد، لەپاشان هەڵسان بەتەماشاکردن هەردوو گروپ لەبەکارهێنانی دژە خەمۆکییەکان، ئەوەش پێش تووشبوونیان بەنەخۆشی.



لەسەر بنەمای ئەنجامەکانی ئەم لێکۆڵینەوەیە توێژەران بۆیان دەرکەوت کەپەیوەندی تووشبوون بەنەخۆشی پارکنسۆنو بەکارهێنانی دژە خەمۆکی بێ جیاوازی تووشی ئەو پیاوانو ئافرەتانە دەبێت ئەوانەی (serotonin selective و tricyclic (antidepressants reuptake inhibitors دەخۆن، بەڵام توێژەران ئامارە دەدەن، کەلێکۆڵینەوەکەیان ناتوانێت تووشبوون بەپارکنسۆن بەهۆی خەمۆکییەوە بسەلمێنێت،هەروەها ناکرێت خەمۆکی هەموو کات ببێتە هۆکاری تووشبوون بەنەخۆشی پارکسنۆن.

سەرچاوە / لەئەنتەرنێتەوە.



کەسایەتی لەشێوازی دانیشتندا

محەمەد ریاز عەبدولحەمید

هەبرت زیوف لەگەڵ جتۆر جاکی بۆلز کە دوو زانای ئوستورالی لەرووی کۆمەڵناس و دەروونناسی ئەوەیان رون کردۆتەوە کاتێ مرۆڤ هەڵسوکەوت ومامەڵەکردن لەگەڵ بەرامبەرەکەی دەکا بەتایبەتی کاتی دانیشتن، سیفەتی کەسایەتی مرۆڤە کە دەردەخات، بۆ نموونە:

١- دانیشتن لەسەر لێواری کورسی: ئەمە دەردەخات کەکەسێکی نارەحەت و سەرقاڵە بەکارەکانی خۆی بیری چەند بابەتێکی جیاجیای تێدایە ناتوانێ بەسەر بیری خۆی دا زاڵ بێت کە دەبێتە نارەحەتی ئەو کەسە بەم شێوە دانیشتنە.

٢- دانیشتن بەسستی و خاوی: ئەم مرۆڤانە واشی دەکرێتەوە لەلایەنی ئەم دوو جۆرە زانایانە کەمرۆڤی زۆر هێمنن لەسەر خۆن هەروەها لەهەمان کاتدا توانای زاڵ بوونیان بەسەر خۆیان هەیە.

٣- لەسەر زگ درێژبوون: زۆر ژیرن هەروەها مرۆڤی رۆمانسی و ئەندێشەین لەهەمان کاتدا مرۆڤی جنسین جا چ کچ بێت یان کور هەروەها زۆر خەوناوین لەکاتی خەوتنیاندا.

٤- قاچ لەسەر قاچ دانان: کەسێ لەخۆباییت خۆت بەزل و هێزو زیرەك دەزانی کەچی وانییە خۆت بەگەورە دەزانیت کەچی وانییە.

٥- قیت دانیشتن: کەسانی زۆر چاکن حەز بەقوربانی دان دەکەن وردبینن لەکارەکانی خۆیان، حەز بەباشە دەکەن.

٦- دانیشتن بەلاری: حەزیان بەمەترسی و ئاژاوەو شەڕ هەیە حەز بەرکابەری دەکەن بەکاری ماڵ رازی نین.

٧- دانیشتن بەچەمانەوەی هەردوو قاچ: ئەمە شێوازەکانی نوێژکردن لەکاتی تەحیات دەبینین کەسانی باشن، لایەنی دوو دڵیان زۆر دەبێت هەروەها کەسانێکن لەگومان کردندان، هەردەم لەئامادەباشی خۆ پیشان دەدەن بەبەرامبەرەکەیان.



٨- دانیشتن لەسەرپێیەکان: ئەم جۆرە دانیشتنە پێی دەڵێن سەرچنچك دانیشتن کەسانی کردەنین لەکارەکانی خۆیاندا هەروەها زۆر بەجولەو بەبەرنامەن.

٩- دوورخستنەوەی پێیەکان: ئەم جۆرە مرۆڤانە کاتێك لەسەر کورسیدا دادەنیشن بەپێچەوانەی مرۆڤ پشتەوەی کورسییە کە بۆ پێشەوە دەبەن هەروەك و بەبرواو توانای زاڵ بوونیان هەیەلەسەر کارەکانی خۆیان.

١٠- جووڵاندنی پێ لەکاتی دانیشتندا: ئەم جۆرە کەسانە هەوڵدەدەن کارەکانیان زووبەزوو جێ بەجێ ببێت هەروەها کەسانی پراکتیکین بەجووڵەن بەلاّم هەردەم کارەکانیان پێچەوانەی خۆیان دەبێت کەتووشی کێشەوگرفت دەبێت هەروەها کەسانی تاڕادەیەك بەرق و کینەن.



خوێندنەوەی هەڵسوکەوتی مرۆڤ لەکاتی سەیر کردنی تەلەفزیۆندا

ئا/ سازان عومەر خدر



١- کاتی سەیر کردنی TVو کارکردن: ئەم جۆرە مرۆڤانە کاتێك سەیری تەلەفزیۆن دەکەن و لەهەمان کاتدا گۆڤار دەخوێننەوە یان بەکاری نووسین خەریکن کەسانی نەرمونیانن لەهەڵسوکەوتیاندا حەز بەکاری سەربەست دەکەن ئەندێشەی پرۆژەی بازرگانیان هەیە هەروەها گوێ بیستی پیاوی ماقوولان دەبنو لەگەڵیان تێکەڵ دەبن، هەروەها بەکاری کۆمەڵایەتی خەریك دەبن.

٢- وازهێنان لەهەموو کاروکردەوەیەك و تێکەڵ بوون بەTV : ئەو جۆرە مرۆڤە سەرنجراکێشو ناخ بەسەریدا زاڵەو بەرنامەکانی TV تا کۆتایی کێشی دەکەن کەکەسێکی ئەندێشەی فراوانە ئەندێشەی بێ سنووری هەیە لەگەڵ کەسانی دیکەدا.

٣- هەڵچوون لەگەڵ بەرنامەکانی TV : کەسانی زیرەك و خۆڕاگرن حەز بە ئازادی و سەربەستی دەکەن حەز ناکەن وشەی خەڵك بەسەر خۆیان زاڵ ببێت رووخۆشو کۆڵ نادەنو حەز بەلێکۆڵینەوەو گفتوگۆ دەکەن پێش بڕیاردانی هەر بڕیارێك یاخود ئەنجام دانو جێ بەجێ کردنی.

٤- خەوتنی پچڕ پچڕلەکاتی سەیر کردنی TVدا: کەسانی سادەو لەسەر خۆن، دڵ سافن بەرێك وپێکی کار دەکەن کارەکانیان جێ بەجێ دەکەنو خۆهەڵناقورتێنن لەکێشەی کەسانی تر، کەسانێکن نەهێنی دەپارێزن، برادەرەکانی رێزی دەگرن بەڵام سەیر کردنی کەناڵەکانو گۆڕینیان بەبەردەوامی کە کەسانی فیز زلو دەست دەخەنە ناو کاروباری خەڵك لەهەموو رووێکەوە.

شیکردنەوەی ناوەکان



ریاز عەبدولحەمید

* ناوی کوڕان:

* (دابان): ئەم جۆرە ناوە کەسەرەتاکەی بەپیتی (د) دەست پێ دەکات، بەشێوەیەکی گشتی پیتی (د) زۆر ژیرن وەك دلێر،دلۆڤان، دەرسیم، دەریا، دیمەن، جاهەریەك لەلایەنێك لەلایەنی ژیان خۆی بەدەر دەخات هەروەها دەتوانم بڵێم زیاتر پشت بەخۆیان دەبەستن نەك بەئەمو ئەوو چاوکراوەن تا رادەیەك لایەنی دەمارگیریو لایەنی دوو دڵیان باشە واتە لەبیرکردنەوە زۆر بیردەکەنەوە تاڕادەیەك برا دەریان زۆرەو زۆردەگەڕێنو زۆر وەردەگرن لەزانیاریو زۆر دەخوێننو ژیرنو لەوانەکانی خۆیان ئاستی رۆشنبیریان باشە، حەز بەئاوات دەکات ناودار بێت یان جێگایەکی دیاری هەبێت لەناو کۆمەلگا.

* (شالاو): چاوبگێڕن، زۆر دەگەڕێن ، حەز بەتێکەڵاوی دەکەن، ژیرن، زۆربەبرادەرن، زۆر تووڕەنو زوو رای خۆیان دەردەبڕن دڵ سافن خاوێننو لەکاتی قسەو ئاخافتندا زۆر کراوەنەو پەیوەندی کچانیان زیاترە ئاستی رۆشنبیریان باشە هەروەها لایەنی مەترسین زۆرینەیان قەڵەون.

* (سەرگار): زۆر باشن دڵیان باشە ، زۆر حەز بەجگەرەکێشان دەکەن ئەمەش سەرباری غەمو پەژارەیان هەڵسوکەوتی برادەری بەدو خراپ هەروەها ئاستی رۆشنبیریان باشە بەڵام لایەنی خوێندن بەشێوەیەکی گشتی تەواو ناکەن لەبەر بارودۆخی ئابووری زیاتر پەنا دەبەنە بەرکاری سەربەست واتە کەسایەتی کردن بۆ بژێوی خۆیانو لایەنی کۆمەلایەتی زۆر باشە غەم خۆرن لەدەروونەوەسەرقاڵی زۆر کارن.

* (یاوەر): لایەنی پەیوەندی کۆمەلایەتی مام ناوەندە زیاتر لەکوڕ نەك کچ هەروەها زۆر شەرمنن، لایەنی ئاینیان پێوە دیارە زیاتر ئەو کەسانە ئەم ناوانەیان هەیەکەدابو نەریتێکی ئایینی بەسەریان زاڵەو پەنگی خواردووە لەژیانیاندا، زۆر لایەنی دەمارگیریان پێوە دیارنییە واتە لایەنی تووڕەییان نییە، بەڵام زۆر بیر دەکەنەوە حەز بەتێکەڵ بوونی رەگەزی ئافرەت ناکەن لایەنی رۆشنبیریان زۆر باشە چ لایەنی ئەدەبی بێ یا لایەنی زانستی.

* (رەوا): زۆر باشن لەشێوەی مامەڵەکردنیان هەڵسوکەوتیان لەگەڵ بەرامبەرەکانی خۆیان هەروەها زۆر ژیرن نەزۆر حەز بەخوێندن دەکەن زۆر حەز بەگەڕان دەکەن لایەنی گۆڕانی هەواڵو کار کردن لەسیستەمی راگەیاندن، پەیوەندی کۆمەلاتیان زۆر باشە نیمچە شەرم کردنێك لەئادگاریان دیار دەبێت ئیرەیی نین دوو دڵ نین، شێوازی درۆکردن نازانن چییە.

* ناوی کچان

* (هەنار)زۆر هەست ناسکن زۆر جوانن قەشەنگن ئادگاریان رێکە زۆر قەڵەونین روخسار لاوازن زۆر پڕنین دوو دڵن لەکارەکانی خۆیان کاتێك دەیانەوێ ئەنجامی بدەن هەروەها ئاستی مام ناوەندە زیاتر لەکۆمەڵگەی کوردەواری ئەم جۆرە ناوانە هەیە زۆر بەبرادەرو رووخۆشن، پەیوەندی کۆمەلاتیان باشە.

* (سێوێ) جوانن پڕ رەنگ ئەسمەرن و رەنگ گەنمین هەروەها ئاستی خوێندنیان باشە بەگشتی زۆر حەز بەخوێندن ناکەن حەز بەمێردکردن دەکەن حەز بەپێکهاتەی خێزان دەکەن تووڕەن لەسەر یەك بیروڕا دەمێننەوە هەروەها زۆر بەبرادەرن، زۆر بەدیقەتو چاوگێڕن.

* (سەعدیە): زۆر باشن لەرووی دەروونیەوە دڵ سافن بێ کێشەو گرفتن ئادگاریان رێکە زۆر جوان نین رەنگ گەنمین رووخۆشن حەز بەماڵی دونیادەکەن بەڵام دوای نەبوونێکی زۆر برادەریان کەمە پەیوەندی کۆمەلایەتیان سستە زۆر حەز بەگەڕان ناکەن زۆر بیر دەکەنەوەو تووڕەن.

* (رێگان): بەئیرەیین، چاوپیسن، زۆر جوانن، بەڵام جوانیەکانیان شێوە ئیرەیی پێوە دیارە زۆر بەخۆیان و جەستەیان دەنازن لەخۆباینو بەمامەڵەکردنیان وشکە زار خۆشی زگ رەشن، زۆر بەبرادەرن، چاو بگێڕن ئاژاوەچین.

* (غەمگین): جوانیان مام ناوەندە ئەسمەرو رەنگ گەنمین دڵ سافن هەست ناسکن، برادەریان کەمە ئادگاریان رێکە زوو هەڵ دەچن زووش سارددەبنەوە، قەڵەون خوێنیان شیرینە، پەیوەندی کۆمەلاتیان لاوازو ئاستی رۆشنبیریان باشە، تووڕە نین.



ڕێگای چارەسەرکردن بەدەرزی ئاژنی چینی

(*Acuprcture*)

ئا/ سنۆبەر خدر

لێدانی دەرزی ئەمەیان کۆنترین ڕێگایە کە زۆر ناودار بۆ چارەسەرکردن (مۆرس) زانایێکە لەچین پێش چوار ساڵ لەمەوبەر هەروەها سەردانی وڵاتی ئەمریکی کردووە لەکۆتایی سەدەی نۆزدەم. بەڵام زۆر باو بووە لەناو خەڵك بەپلەیەکی زۆر لەکۆتایی دووسەدەی رابردوو لەکاتی ئێستاماندا لە(٢٠) هەزار داهێنەر مۆڵەتی کارکردنیان وەرگرتووە لەو خانەیەسی هەزار یان هەردکتۆرن.

خاڵی کارکردن لەدەرزی چینی کەدەناسرێتەوە بە(خاکی دیارکراو) کە لە لەشی مرۆڤ هەیە ئەمەش لێدانو ئازار دەگەێنێ لەکاتی فشارخستنە سەر ئەو ناوچانەی کە لەلەشی مرۆڤدا هەیە ئێشو ئازاری تێدا نییە هەروەها ئەمانە بدۆزرێتەوەو بەیاریدەی ئامێرێکی دۆزەرەوە کە ناوی (ئەنکۆ بەستۆسکوب) بەڵام تەزووی کارەبایی تێدا نزمە، هەروەها چەندین ئامێری تر بە کارهێنرا، بەڵام بەشێوازێکی وابەهێز نەبووە، هەروەها ئەم بیردۆزە بیرو بۆچوونی ژانەکان بەمەزەندە دەکرێت کە ١٤ کەناڵی سەرەکیو چوار کەناخناسی بنەڕەتی هەیە یان لقینو بەرگەی لێکەوتن لەسەر ئەم شێوازە.

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی نەتەوەیەککگرتووەکان ژمارەیەکی زۆر لەنەخۆشیەکانی داناوە کە توانای چارەسەریان هەیە وەك جیوبی لووت، پەستانی خوێن، برینی دوانزەگرێو ئاوسانی قۆلۆنو چەندین نەخۆشی تری جۆراو جۆر توانای چارەسەریان هەیە لەلایەن پزیشکان ئەویش بەهێنانی دەرزی کە دووسەری هەیە بەسەرێکیان لەگۆشتی نەخۆشەدا دەکرێت بەقووڵایی (٥سم) ئەوەی تر واتە سەرەکەی تر بەدەستی پزیشك دەبێت بۆ ئەوەی بتوانێ بەئاسانی بیجووڵێنێ یان جاری واهەیە سەری دەرزییەکە بەتۆپێکی بچووکی جۆرەرووێك دەبێت بەیاریدەی دەرزیەکە دەچێتە ناولەشی مرۆڤ دوای ئەوە گەرمی بۆدەچێت کە بۆ چارەسەرکردن بەم جۆرە چارەسەرکردنە دەڵێن مەسەم یان پزیشکان وای بۆ دەچن کەبەلێدانی دەرزی ئاسایی زۆر نەخۆش چاك نابێت بەڵام بەچوونە ژوورەوەی دەرزی بۆناوەوەی لەش تادەگاتە ئێسقان کەهیچ ئازارو ئێشی نییە ڕێگا چارەسەری ئاسانتر دەبێت کەناو دارەحەزو خواستی لەسەر هەیە بەڵام خەڵکانێ بەکارهێنانی دەرزی لەلایەن پزیشکان جۆراو جۆرن هەیە شێوە گچکەیان گەورە جۆری گەورە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی گەورە دەکرێت تاسەر ئێسقان بچێت بەڵام جۆری دووەم بەکاردەهێنرێت بۆدەرهێنانی خوێنی مەیی لەلەشی مرۆڤ کەشێوەی دەرزیەکە سێ گۆشەیە بەشێوەیەکی دیاریکراو دەچێتە ناو لەشی مرۆڤ زۆر جار ئەو شوێنە خاوێن دەبێتەوە بەکحول یان دیتۆل بەجێ دەهێڵێ بۆ چەندماوەیەك بۆ ئەوەی کاریگەری خۆی بەجێ بمێنێ، جێگایەکە دەشێلدرێ بۆ کەم کردنەوەی ئازار بەپەلە دەچێتە ناو لەشی مرۆڤ بۆ ماوەی (١٥) خولەك جاری واهەیە چەند دەرزیەك لەیەك کات دەبێت لەسەر چەند خاڵێك کەپزیشك لەسەری دانابێت یان لەسەر نینۆکەکان.

سەرچاوە/ لەکتێبی محمد بدیع –عمان الاردن–وەرگیراوە

شووکردنی "میسیار" رەو
لە نێوان یاسای مرۆڤ و یاسای پەروەردگاردا

ئامادەکردنی: شێخ ئاریان عزیز بەرزنجی



دوورنییە زاراوەی شووکردنی "رەو" کە بەزمانی عەرەبی پێی دەڵێن "زواج المسیار" لەلای بەشێکی زۆری کۆمەڵگای ئێمە زاراوەیەکی نامۆ و تەم و مژاوی یە ئەوەی کە جێگای سەر سورمانە کە سانی واهەیە کە لەبواری یاساشدا کاردەکات، بەڵام نازانێ واتای ئەم زاراوەیە جی یە وەیان جێ دەگەیەنێت.. دوور نییە هۆی ئەم ئاشنا نەبوونە بەم زاراوەیە دەگەرێتەوە بۆ ئەوەی ماوەیەکی زۆر نییە کەئەم جۆرە شووکردنە بلاّو بۆتەوە لە وولاّتەکانی کەنداو میصر و بەشێکی تری وولاّتە ئیسلامی یەکان.. سەرەتا دەمانەوێت باسی هۆکاری سەرهەڵدانی ئەم جۆرە شووکردنە بکەین، دەتوانین هۆکارە سەرەکییەکانی ئەم جۆرە شووکردنە بگەرێنیتەوە بۆ ئەم چەند خالاّنەی کە لە خوارەوە دەیخەمە روو..

١- زۆر بوونی رێژەی ئافرەتان لە بەرامبەر رێژەی پیاوان لەسەرتاسەری وولاّتە ئیسلامییەکان بەگشتی وەبەتایبەتی لە و وولاّتانەی کە دووچاری جەنگ و فەرمانرەوای زۆردار و کارەساتی سروشتی و برسیەتی بووە، هەر وەکوو وولاّتەکانی عێراق و کوردستان و ئەفغانستان و پاکستان و هندستان و مصرو هتد...

٢- بەرز بوونەوەی خەرجی شووکردن و ژن هێنان بەرێژەیەکی وا کە زۆربەی لاوەکان ناتوانن لەبەر کەم دەرامەتی بەپێکهێنانی ئەم پرۆژەیە هەڵبستن بەسەر کەوتوویی و بەبێ کەم و کوری.

٣- تێنەگەیشتنی کۆمەڵگا لەو راستی یە زانستیانەی کە پەیوەندی بەلایەنی فەسلەجی ئادەمیزادەوە هەیە وەپێ لێنەنان لە مافی رەوای هەر کەسێك کە بێ هاوسەر بوو وەیان هاوسەرەکەی نەدەگونجا لەگەڵی داهاوسەرێکی لەبارو گونجاو بۆ خۆی بدۆزێتەوە هەرچەندە ئەو پیاوە وەیان ئەو ئافرەتە خاوەنی چەند منداڵێکیش بێت وەیان تەمەنی لە نێوان چل و پەنجا ساڵی دابێت، وەناویردنی کۆمەڵگا بۆ ئەم کارە بەخەوش و نەنگ..

٤- پاراستنی نهێنی لە پرۆسەی شووکردن و ژن هێنانەکەدا لەبەر ئەو هۆیە کێشەو گرفت دروست نەبێت لە ناو خێزاندا وە پیاوەکە ناچار نەبێت دەست لە خێزانی یەکەمی خۆی هەڵبگرێت بە هۆی ئەو کێشانەوە.

٥- بەرزی ئاستی ئابووری هەندێك لە ئافرەتی بێوەژن و



قەیرەکچان بەو چەشنەی کە پێویستیان نەبێت بەوەی پیاوەکانیان بژێوی ژیانیان بۆ دابین بکەن، بەڵکو ئەوان توانای ئابووریيان لەندێك کاتدا لە پیاوەکان پترە..

٦- زۆر بوونی هۆکارەکانی هوروژاندنی لایەنی (sex) لە رێگای دەزگا جۆراو جۆرەکانی راگەیاندن و سەتەلایت و جل و بەرگی ناپۆشتە و لاسایی کردنەوەی وولاتانی رۆژ ئاوا لە زۆربەی رووەوە تەنها لە رووی زانست و تەکنە لۆژیاوە نەبێت کە زۆربەستی و لە سەر ئاستێکی کەم لاساییان دەکەینەوە.

٧- دەربـاز بـوون لـە ژیـانی سـاردو سـڕی تـەنهایی و دۆزینەوەی هاوسەرێك بۆ ئەو ئافرەتانەی کە تارادەیەکی زۆر هیوا بڕبوون لـەوەی بتـوانن رۆژێـك لـە رۆژان خـەونی ژیـانی هاوسەری بهێننە دی.

خوێنـەرانی هێـژا ئـەم خاڵانـەی باسـم کـرد هۆکـارە سەرەکییەکانی دروست بوونی شووکردن "رەو" یا "مسیار" بـوو، ئێـستاش دەمـەوێت بـە کـورتی باسـی واتـای زاراوەی شووکردنی "مسیار" تان بۆ بکەم، وشەی "مسیار" لە زمانی عەرەبی دا لە سیرەوە هاتووە واتا رۆیشتن هەر بۆیـەش ئـەم شووکردنە ناویان لێ نـاوە "مـسیار" لەبـەر ئـەوەی پیاوەکـە وەیان ئافرەتەکە دەچێت بۆ لای هاوسـەرەکەی خـۆی بـەبێ ئەوەی شەو لەلای بمێنێتەوە واتە ئافرەتەکە بەویستی خـۆی دەست هەڵـدەگرێت لـەمافی مانـەوەی "بیتوتـە" پیاوەکـە لەلای ئەو کە ئەمەش یەکێکە لە مەرجەکانی ئـەم سیستەمی شووکردنە کەلە شـووکردنی سروشـتی دا ئـەم مەرجـە نییـە بـەڵکو پێویـستە لەسـەر پیاوەکـە کـە خێزانـی خـۆی بـەجێ نەهێلیت ئەگەر لەبۆ کارێکی گرنگ نـەبێت وەهـەموو شـەوێك لەماڵی خۆی دارۆر بکاتەوە.. ئـەمجارە واچاکە بچینە سـەر مەرجی دووهەمی شووکردنی "مسیار" کە ئـەم مەرجەشیان وازهێنانی ئافرەتەکەیە بەویستی خۆی لە مافی خەرج کردنی پیاوەکەی بەسـەری دا لەهـەموو روویـەکی خـۆراك و پۆشـاك هتد... واتە پیاوەکە دەتوانێـت کـە هـیچ خەرجییـەك نـەکات بەسـەر هاوسـەرەکەی خـۆی دا کـە ئـەم مەرجـەش بـە پێچەوانەی شووکردنی سروشتی یەوەیە بەڵکو لە شـووکردنی سروشـتی دا خـەرجکردنی پیاوەکـە بەسـەر ئافرەتەکـەدا مەرجێکی سەرەکییەو ئافرەتەکە دەتوانێت تەنها یەك شـتێك بۆ خۆی نەکرێت بەپارەی خۆی.. بێجگە لەم دوومەرجە واتـە وازهێنـانی ئافرەتەکـە لـەمافی مانـەوە (بیتوتـە) و مـافی خەرجی واتە (نفقە) هەموو مەرجەکانی شووکردنی سروشتی هەیە لە شووکردن (مسیار) دایان شوکردن"رەو"

ئێستا دێینە سەر راو بۆچوونی زانایانی ئاینی ئیسلام لـە دەربـارەی شـیاوی و راسـت و دروسـتی شـووکردنی رەو "مـیـسیار" زانـا ئاینیـەکان بـوون بـە دوو بەشـەوە لـە فتواکانیاندا.. بەشێکیان فتوای ئـەوەیان داو کـە ئـەم جـۆرە شـووکردنی رەو "مـسیار" شـیاوە "جـائزە" وەیـان شـیاوە لەگەڵ ناتەواوی "کەراهـە" بەشـێکی دیکـە شـیان... دەڵـێن ئەم جۆرە شووکردنە ناشیاوە "جائز" نییە.. ئـەو زانایانـەی کـە دەڵـێن شـیاوە بەڵگـەیان لەسـەر سـیاون هێناوەتـەوە و دەڵێن.. دەشێت (جائزە) ئەگـەر مەرجـەکانی گرێ بەسـتی شـەرعی "ارکـان و شـروط عقـد زواج" تـەواوبێت وەکـەم و کووری تێدانەبێت کەمەرجەکانیش ئەمانەی خوارەوەن.

أ- بـوونی لێپرسـراوی ئافرەتەکـە "ولی امـر" ئەگـەر بۆیەکەم جار بوو شوویکات.

ب- وەرەزامەندی پیاو ژنەکەی واتە "ژن و مێرد"(القبول والایجاب)

ج- وەبوونی دووشاهید لەسەر گرێ بەستەکە.

د- لەشساغی ژن و مێردەکە لەکەم کووری و نەخۆشی جەستەیی و دەروونی.

هـ- ئاشکرا کردن.

ئەم فتوایەی باسمان کرد بەرێز مامۆستای ئـاینی "شـێخ عبدالعزیز ابن باز"





خوای لێی رازی بێت وتویەتی وەبۆ ئەم وتەیەشی پشتی بەستووە بە وتاری پێغەمبەری ئیسلام محمد دروودی خوای لەسەر بێت لە کاتێکدا کە دەفەرمووێت "احق ماوهبتم من شروط ان توفوا بما استملكتم بة الفروج" "رواه البخاری".

واتە شایستەترین مەرج کە بیگەیێننە جێ ئەو مەرجانەیە کە دامینی بێ رەوا "حلال"

دەکرێت وەهەروەها فەرموویەتی لە وتارێکی دیکەدا "المسلمون علی شروکهم" واتە پێغەمبەر دروودی خودای لەسەر بێت دەفەرموێت "موسوڵمانان لەسەر ئەو مەرجانە دەرۆن کە لەگەڵ یەکتریدا دەیبەستن" واتە ئەگەر ژن و مێرد هەردووکیان رێککەوتن کە ژنەکە لەماڵی دایك بمێنێتەوە وەیان بەشێك لە رۆژەکە بۆ ئەوبێت وەیان تەنها بەشێك لەشەوەکە پەیوەندی پێوە بکات وەیان تەنها چەند رۆژێکی دەست نیشانکراوە وەیان چەند شەوێکی دەست نیشانکراو لە هەفتەیەکدا ئەوا هیچ کێشەیەك لەوەدا نییە وەئەو شووکردن و ژنهێنانە شیاوە "جائزه" وەئێمەش دەڵێین هەموو گرێ بەستێك لەسەر بنەمای ویستی ئەو دووکەسەیە کە ئەو گرێ بەستە ئەنجام دەدەن هەروەکوو چۆن دەقێکی یاسایی هەیە کە زۆر بەناوبانگە و دەفەرمووێت "العقد الشريعه المتعاقيدين" واتە گرێبەست شەریعە و یاسای ئەو دوو کەسەیە کەبەم گرێ بەستە هەڵدەستێت "وەزانایەکی دیکە بەناوی "شێخ عبد العزيز بن عبدالله ال شيخ مفتی عام المملكة العربية السعودية ورئيس هيئة كبار العلماء و رئيس ادارة العلمية والدعوة و الارشاد" واتە ئەم ماموستا ئاینیە بەرێز کە ئەم هەموو پلە بەرزانەی هەیە دەڵێت "ئەم جۆرە شوکردنە شیاوە "جائز" ئەگەر بنەماو مەرجەکانی شووکردنی تێدا هەبێت بەتەواوی وەلەسەر ئەو مەرجا نەبێت کە ژن و مێردەکە لەسەری رێکدەکەون.

وەزانایەکی دیکەی ئاینی کەناوی "شێخ یوسف محمد المگلق- ئەندامی دەستەی فەتوایە لە شانشینی سعودی عەرەبی دەفەرمووێت ئەم جۆرە شوو کردنە شیاوە "جائز" بەمەرجێك بنەماو مەرجەکانی شوکردنی شەرعی تێدابێت کە پێشتر باسمان لێوەکرد لەدوای شووکردن ئافرەت بۆی هەیە کەلە هەر مافێکی خۆی خۆشێت ئەگەر ئەو مافەی مانەوەبێت "البیتوته" وەیان خەرجی بێت "النفقه وەپتر ئەم جۆرە شووکردنە بۆ ئەو ئافرەتانە باشە کەدایکی چەند منداڵێکن وەنایانەوێت لێیان جودا ببێتەوە وەیان دایك و باوك و خوشك و برایەکیان هەیەو حەزناکەن لێ جودابینەوە لەبەر ئەوەی پێویستیان بەو هەیە. وەمامۆستای ئاینی بەرێز "شێخ عبدالله بن عبدالرحمن" دەفەرمووێت ئەم جۆرە شووکردنە نوێ ئەو دەگەیێنێت کە پیاوەکە ژنەکەی خۆی لەلای کەس و کاری خۆی بەجێ دەهێڵێت وەهیچ جۆرە خەرجی "نفقه" یەکی بۆنابڕێتەوە وە شەوانەش لەلای نامێنێتەوە وەجێگای تایبەتیشی بۆ دابین ناکات، بەڵام دەروات بۆ لای لەکاتی شیاوی خۆی دا ئەو کاتەی کە بۆ هەردووکیان شیاوە وە ئەرکی هاوسەرێتی لەگەڵدا ئەنجام دەدات و لەکاتی منداڵ بوونیشدا مافی باوکێتی خۆی جێ بەجێ دەکات وەدان بەمنداڵەکەدا دەنێت لە رووی یاسای وەئەم جۆرە شووکردنەکە ناوی نراوە شووکردنی رەو "زواج المسیار" شیاوە "جائزه" بەمەرجێك ژنەکە رازی بێت.. وەزانایەکی دیکەی ئاینی کە بەرێزیان دادوەرە لە دادگای گەورەی ریاز "قاضی بالمحكمة الكبری بالرياض مملكة العربية السعودية" دەفەرموێت "زواج المسيار شرعی و ضروری فی عصر ناهذا، خاصة مع كثرة الرجال الخوافين؟؟ ومع اشتداد حاجة النساء الی زواج بعفونهن، والتعدد اصل مشروع، والحكمة منة اعفاف اكبر قدرممكت من نيساء فلا اری فی زواج المسيار شيئا يخالف الشرع والله الحمد والمنة، بل فية اعفاف الكثيرمن النساء ذوات الظروف الخاصة، وهو من اعظم الاسباب فی محاربة الزنا والقضاء عليه ولله الحمد والمنة، ومشاكلة كمشاكل غيرة من عقدالزواج، واتە ئەم بەرێزە دەفەرموێت شووکردنی رەو "المسیار" شەرعییە و پێویستە لەم سەدەیەی ئێستای ئێمەدا، بەتایبەتی لەگەڵ زۆر بوونی رێژەی پیاوە ترسنۆکەکاندا.؟؟ وەلەگەڵ پێویستماندا بەشووکردنی ئافرەتەکان بۆ ئەوەی بپارێزین وەبەخاوێنی بمێننەوە، و فرەژنی بنەمایەکی شیاوە وەشەرعی یە، وەپەندو مەبەست لەم جۆرە شووکردنە پاراستنی گەورەترین رێژەیە لە ئافرەتان، وەلە شووکردنی "مسیار"دا "رەو"هیچ جۆرە شتێك نابینم کە پێچەوانەی شەرع بێت و سوپاس بۆ پەروەردیگاری خاوەن سایە "منە" بەڵکو رێژەیەکی زۆری ئافرەتان لێ ی سوودمەنددەبن کەخاوەن بارو دۆخێکی تایبەتین، وەئەم جۆرەشووکردنە مەزن ترین هۆکارە بۆ بەرگریکردن لە "زنا" وەداوێن پیسی وەزاڵ بوون بەسەریدا، وەکێشەکانیشی وەکوو کێشەی شووکردنی سروشتییە..

سەرچاوە ئینترنێت. http: // www. Shobik. com



لێك تێگەیشتنی ژن و مێرد

دلاوەر سالار

ئەگەر بمانەوێت کورتە باسێك لەژیانی هاوسەریەتی نێوان ژنو پیاودا بکەین، رەنگە زۆر لایەنی باش‌و خراپ هەبن کە ئێمە نایزانین و هەستی پێ ناکەین کەهەندێکیان دروست کەری گرفت‌و کارەساتن بۆ ئەو خێزانە، ئەوەی ئێمە مەبەستمانە زیاتر چۆنیەتی چێژ وەرگرتنی ژنو مێردە لەیەکتری و لەو ژیانەی کەتیایدانە، لێك حاڵی بوون لەژیانی ژنو مێرددا بابەتێکی زۆر گرنگ و جێگەی سەرنجەو سەرەتایی ژیانێکی ئاسوودەو سوود بەخشە، یەکەمین مەرجی بەدی هێنانی ئەم کارەش هەوڵ‌و تەقەلای هەردوو لایە بۆگەیشتن بەو ئامانجە. زۆر جار قسەو باس لەنێوان ژن و مێرددا بەجۆرێکی وا دەکرێ کەپتر لەگفت و گۆی نێوان دوو کەسی کەڕ دەکات، چونکە هەریەکەیان هەوڵ دەدات قسەو بۆچوونی خۆی بەسەر ئەوەی دیکەدا بسەپێنێت، بۆ ئەوەی لەئەنجامدا ئەوەی دیکە بێ دەنگ بێت و بەرامبەرەکەی تاوانبار بکات،هەربۆیە ئەم جۆرە قسە کردنانە کەمتر بەئامانجی لێککگەیشتن دەگات نەگونجان لەگەڵ یەکتردا، ئەفسانەیەکە لەلایەن یاسا پەروەرانەوە داهێنراوە، بۆ ئەوەی بتوانن وەك دروشمێ بەکاری بهێنن، تاتەلاق دان پاساوی هەبێت، کەچی زۆر بەداخەوە خەلکی وەکو بیانوویەك بۆشاردنەوەی شکستەکانیان سوودی لێوەردەگرن لەکاتێکدا نەگونجانی هەست وسۆز هیچ بوونێکی نییە.

زۆر لەهاوسەرەکان بەباوەڕو بیرۆکەی شیرینەوە بەرەو ژیانی هاوسەریەتیان هەنگاو دەنێن هەندێکیان کتێب‌و سەرچاوەی زۆریان لەبارەی کرداری سێکسی وباری دەروونناسیەوە خوێندۆتەوە، بەلام گەر دوای چەند ساڵێك لەم جۆرە کەسانە پرسیار بکرێت تابزانرێت تاچەند ژیانیان بەو جۆرە هاتە پێشەوە کە جاران مەزەندەیان دەکرد، دەبینین ژمارەیان زۆر کەمەو ئەمەش گرفتێکەو دەبێ بیر لەچارەسەرکردنی بکەینەوە، هەرکام لەژنو پیاو کە بەهیواو ئاواتەکانی خۆی نەگەیشتبێ بەجۆرێکی ئاسایی ئەوەی دی بەبەرپرسی ئەم ناکامییەی خۆی دەزانێت، هەلبەتە ئەم جۆرە شێوازە ئاسانترە لەوەی کەهۆی دەروونی بدۆزێتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا ئەوە لەیاد بکەین کەشێوازێکی ئامانجە سوود بەخش نییە چونکە ئەم شێوازە رێگا بۆ رق‌و کینە خۆش دەکات‌و بەتاوانبارکردنی ژن یان مێرد کۆتایی دێت، یان ئەوەتا لەباشترین حاڵدا بارە کوژەکەیان بەرۆژگارو داهاتوو دەسپێرن مێردلەبەختی خۆی دەڕوانێت کە گرفتاری هاوسەرێکی لەوجۆرە بۆتەوە ئافرەتیش لەبەختی خۆی دەڕوانێت کەپیاوێکی بێ هەست‌و وەفای تووش بووە.



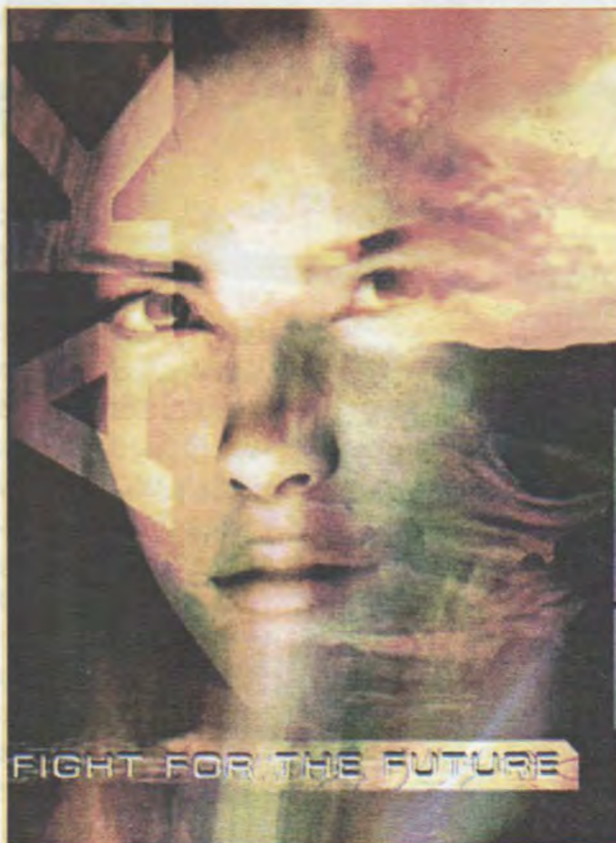
هەریەکەیان بۆ ئەوەی خۆی لەلێپرسینەوە رزگار بکات ئەوەی دیکە گوناهباردەکات،خەوش و کەموکورییەکانی گەورە دەکات بێگومان لەژیانی هاوسەریدا زەمینەو پێشینەی هاویەشی گرنگە، هەلبەتە بەهەلەدا دەچین گەر بزانین سەرکەوتوویی لەژیانی ژنو مێردا، بۆ پێشینەی مرۆڤ دەگەڕێتەوە، بەلام بەوجۆرە نییە چونکە ژن ومێردایەتی لەوقسانە گرنگترەو ژنو مێردهونەرێکە لێرەوە ئەوانەی کەژیانی ژنو مێردایەتی وەك گرەوێك یان پەراوگردنی مرواری بەختی دەزانن، بەتەواوی لەهەلەدان، دەبێت ئەوە بزانین کە هاوسەرێتی لەگەڵ کەسێکدا لەرووی نرخ‌و پێگەی کۆمەلایەتی وەك دانە مرواریەك وایە کە واتە خۆشبەختی هونەرێکەو دەبێ بۆ بەدیهێنانی هەوڵ بدەیت نەوەك وابزانیت کەخەلاتێکە لەسەرەتادابە کەسێ دەدرێت، بۆگەیشتن بەو مەبەستەش توانای لەیەککگەیشتن پێویستە، نەگونجان ئەفسانەیەکە لەیاسادا هێنراوە، بۆ ئەوەی بتوانن وەك دروشمێ بەکاری بێنن، بۆیە بۆ ئەوەی پتەوی نێوان هەردوو رەگەز هەبێت گرنگە راستگۆیی‌و وەفایی ژن و مێرد زۆر لەوە گەورەتر بێت لەبوونی کێشەو گرفتی نێوانیان هەروەها دەکرێ بەویستی هەردوولا شتەکان هەموو وەلانێن‌و خۆشەویستی بکەنە ئالاو نیشانەی‌هاوسەریەتیان تاپێکەوە نانی ژیانیان بەوپەڕی خۆشیەوە بێت هەروەها پەیکەرێك بێت بۆ نەوەکانی تر بۆ چاولێکردنیان لەدروستکردنی خێزانێکی شادو بەختەوەر.



ترس و هۆکارەکانی پەیدابوونی و ڕێگا چارەی گونجاو

ئارام عەلی مەجید

وەك دەزانین وشەی (ترس) وشەیەکی زانراوو ناسراوە لای هەموان، بەڵام کەمتر بیرمان لەهۆکارەکانی دروست بوون و سەرهەڵدانی کردۆتەوە. یاخود وەکو پێویست بەدوای چارەسەرەکانیدا نەگەڕاوین، کەلەڕاستیدا زۆر گرنگە بزانین (ترس)لەکوێوە دێت و چۆن پەیدادەبێت و چارەسەرەکانی چین؟ چونکە زۆرجار (ترسێك) کەهیچ بنەمایەکی نییەو تەنها بیرو ئەندێشەی مرۆڤ دروستی دەکات دەبێتە هۆی تێکدانیباری تەندورستی کەسێك و هەندێ جار زۆرێك لەو کەسانەی کەتووشی (شێتی) هاتوون ئەتوانین بڵێین هۆکاری سەرەکی تووش بوونیان ترس و بیمێکی گەورە بووە کەمێشکیان بەرگەی ئەو ترسەی نەگرتووە ئەمەش واتە: (ترس) زیاترلەتەمەنی منداڵیدا بەرچاو دەکەوێت و زیاتر منالان بەترسەوە گیرۆدەن.



هۆکارەکانی سەرهەڵدانی ترس لای منداڵان بەتایبەتی دەگەڕێتەوە بۆ دەوروبەر، یاخود هەندێ جار دایك وباوك و کەسەکانی دەوروبەری منداڵەکە دروست کەری ترسن لەبیروژیری منداڵەکەیاندا، وەك ئەوەی (سەگ) بەدڕندەیەکی ترسناك ناودەبەن و منداڵەکەیانی پێ دەترسێنن.

(ئەمەلەکۆمەڵگەی ئێمەدا ئەگینالەکۆمەڵگەی ئەورووپیدا بەپێچەوانەوە) لەهەمان کاتدا (بەرخ و مەڕ) بەشتێکی بێ زیان و جوان و نایاب ناو دەبەن و لەکاتی گریاندا



منداڵەکەیانی پێ ژێر دەکەنەوە لەراستیشدا ئەگەر بێتو منداڵێك پەروەردە بکەین لەشوێنێکی دور لەدەوروبەرو بەرخێکی سپی نیشان بدەین، وەهای تێبگەیەنین کەگیانلەبەرێکی بێ زیان و بەستەزمانە پاش ماوەیەك سەگێك نیشانی هەمان منداڵ بدەین ئەوا بێگومان منداڵەکە وەك بەرخەکە بەرەو رووی دەڕوات‌و هەربەبەرخیش ناوی دەبات‌و هیچ ترس‌و بیمێکی لێ ناکات.

لێرەوە دەردەکەوێت هەروەکو چۆن کەسەکانی دەوروبەری منداڵ دەوری سەرەکیان هەیە لەفێربوونی زمانی منداڵەکەیاندا وەهاش هۆکاری دروستکەری ترسن لای منداڵ. لەپاشان ئەم ترسە دەمێنێتەوە لەبیروفکری منداڵدا تاوەکو کاتی گەورەبوون‌و بوون بەکەسایەتیەکی تەواو.

هەر ئەوترسەش زۆرجار کاریگەری تەواو لەسەر بیرو مێشکی کەسەکە جێدەهێڵێ‌و لەکاتی گەورەیدا دەبینین کەسێکی توورەو بێزاری‌لێ دەرسکێ.

جگە لەوەی کەسەکانی دەوروبەرمان هۆکاری دروست بوونی (ترس)ن، هەندێك جاریش هۆکاری سروشتی هەیە، وەك ترس لەدڕندەو گیاندارێکی زیان بەخش یان جنۆکە کە لەراستیدا ئەمانەش سەرەتا گەورەکان بەمنداڵەکانی دەناسێنن وەك ئەوەی ئەگەر دایك‌و باوك وەها منداڵەکەیان تێبگەیەنن کەجنۆکە زیندەوەرێکی بێزیان‌و رووخۆش‌و جوانە ئەوا هەرگیز منداڵ دوای گەورە بوونیشی بیر لەوە ناکاتەوە لەجنۆکە بترسێت.

هەروەکو چۆن ئەگەر منداڵێ لەناو دراستان‌وچڕ و بێشەی درەختەکان‌و دوورلەخەڵکی گەورە بێت هەرگیز تاریکای شەوو هاژەی ئاوو گڤە گڤی درەختەکان لەتاریکایی شەوگاردا نایترسێنن،بەڵکو دیتنی خەڵکی وکەسانی هاورەگەزی خۆی لەرووناکی نیوەڕۆدا



دەیتۆقێنن و لێیان هەڵدێت وەك ئەوەی کەلەدارستانەکانی ئەفەریقیاو ئەمریکای باشووردا هەبوون و هەن.

کەواتە روو لەو هۆکارانە تۆ دەتوانیت منداڵێکی زیرەك و بێ ترس پەروەردە بکەیت، من لێرەدا دەمەوێت بەسەرهاتی خۆم و دروست بوونی ترسێکی درێژخایەن لەجەستەمدابەکورتی باس بکەم:

باش بەبیرم دێ منداڵبووم، لەتەمەنی ٤-٥ساڵیدا بووم شەوێکی تاریك لەحەوشەی ماڵی خۆماندا چەند مەترێك بەدوای دایکمەوە لەرۆیشتندابووم، کوت و پڕ دوو پشیلە لەتەنیشتمەوە بوو بەشەڕیان و دەنگیان لێ بەرز بووەوە لە دەنگ و قیژەی پشیلەکان زۆر ترسام (کەپێشتر بەپشەکە ئەتخوات ، پشەکە هات) ئەیانترساندم، منیش بەقیژەو هاوار رامکردە باوەشی دایکم. ئەوشەوە تاوەکو بەیانی باشم لەبیرە کەدایکم بەدیارمەوە ئێشکی گرت و نەنووست، منیش هەردەگریام وژیر نەدەبومەوە.

لەو کاتە بەدواوە لەگەڵ گەورە بوونمدا ئەم ترسە هەرلەمێشکمدا شوێنەوارێکی گەورەی جێهێشتبوو و بیری دەشێواندم، بەتایبەتی لەشەواندا وەك ئەوەی زۆجار خەوی ناخۆشم دەبینی، لەخەونمدا شتی ناشیرین و ترسناك دەهاتن بۆم و دەیانویست پەنجەکانم ببڕن یان لەخەونمدا لەشوێنی بەرزەوە جگە لەوەی کەبەشەودا دەترسام هەندێ جاریش بەرۆژدا ترسم دەکردو لەچۆڵەوانی دەترسام. تاوەکو تەمەنم گەیشتە ١٧-١٨ ساڵ هەر ژیانم دەگوزەراند، بەڵام دواتر بیرم لەوەکردەوە کە هەموو ئەوترس و بیمانەی کەهەن تەنها بیرو ئەندێشەی مرۆڤ دروستی دەکەن و هیچ راستییەکیان نییە. بۆیە دواتر بڕیارمدا نەترسم، بۆ ئەم کارەش خۆم راهێنا لەسەر ئەوەی سڵ نەکەم لەتاریکایی شەوگارو تەنانەت بەشەویشدا بچمە گۆڕستان و ماوەیەکی درێژ بەتەنها بمێنمەوە تیایدا هەر بۆیە لەوە بەدوا ترسێکی ئەو تۆلەمێشکمدا نەما، هەموو ترسێکم لاگاڵتەبوو، هەرجارێکیش ترسێك دایبگرتمایە لەناخی خۆمدا دەمگوت: (ئەگەر شتێك خوداویستی لەسەر نەبێت مەحاڵە وهەرگیز نایەتە بوون)، پاشان خەیاڵم ئاسوودە دەکردو بێ خەم دەبووم.

ئەو کاتەی من دەمویست هەروەکو چۆن بەئەندێشە ترس و بیمێکی گەورەم لەمێشکدا دروست بوو، ئاوها هەربەئەندێشە ئەو ترسە لەمێشکم دەرکەم هیچم لەزانستی پاراسایکۆلۆژی نەدەزانی دەربارەی ئەم زانستەش هیچیم نەبیستبوو، هیچیشم نەخوێندبووەوە بەڵام دواترو لەم ماوەیەدا کەمێك ئاشنایەتیم بەم زانستە پەیدا کرد لەرێگەی کتێب و(گۆڤاری پاراسایکۆلۆژی)یەوە.

دیارە زانستی پاراسایکۆلۆژی پارێزەری بیرو خەیاڵی مرۆڤو پێ بردنە بەهێزی بیرکردنەوەو داهێنان و خستنەگەڕی توانا شاراوەکانی مرۆڤ دوور لەترسی دەوروبەرو تانەو توانج و کەلکەلەی بێ ماناو فۆبیا.

کەواتە دەتوانین بڵێین چارەسەری ترس و دڵەڕاوکێ لەرێگەی بڕوا بەخۆبوون و زاڵبوون بەسەر دەروونـدا دەبێت هەروەکو چۆن بەئەندێشەو مێشکی خۆمان (ترس) دروست دەکەین وەهایش دەتوانین هەربەمێشکی خۆمان ترس لەدەروونمان دەرکەین، ئەمەش لەرێگەی زانستی پاراسایکۆلۆژییەوە زووترو ئاسانتر پێی دەگەین ، تاوەکو ئەو دێوەزمەی ترس و فۆبیا کەبێ مانا هێزی بیرکردنەوەو داهێنانی ئێمەی تووشی ئیفلیجی کردووە لەناوی بەین و مێشکێکی ئاسوودەمان هەبێت، وەلەبری ئەوەی تواناکانی مێشکمان بەترس و فۆبیاوە بەگەڕبخەین، با لەبیری داهێنان و زیادکردنی کارێکی جوان بۆ ژیاندا بین.



خۆشەویستی و پاراسایکۆلۆژی

سەیران سەلاح

لەسەرەتاکانی ژیاندا ئەو دیاردە سروشیانەی کە روویان دەدا گرنگیەکی ئەو تۆیان پێ نەدەدرا ، ئەگەر دراش بێت تەنها کاری سەرپێیی بونە، بەڵام دوای راپەرینی چەرخی زانستی لە ئەوروپا زاناکان هەوڵیاندا بە لێکۆلینەوەی زیاترو توێژینەوە لەسەر ئەو دیاردە سروشیانەی بەشێوەیەکی گشتی و ووردەکاری لەسەر بکەن ، دوای ئەوەی زۆر لەوتێگەیشتنە چەوتانەی کە لەسەر ئەو دیاردەو رووداوو کارەساتانەی هەیانبوو توانیان بەشێوەیەکی زانسیانە بیانگۆرنەوە بەمەش پێشکەوتنی زۆربەی زۆری زانستەکانی فیزیاو کیمیاو زیندەوەرزانی و ... هتد بەرەو پێش رێرەو بکات.

لێرەدا ناچینە ناوروداوو وردەکارییەکانی پاراسایکۆلۆژی، بەڵکو باس لە لایەنێکی گرنگی ژیانی مرۆڤ دەکەین ئەویی هەست کردن بە خۆشەویستییە لە رووی پاراسایکۆلۆژییە وە هەست کردن بە خۆشەویستی لەنێوان دوو رەگەزی جیا) نێر و مێ (کە رودەدات . هەستێکە لە قولایی ناخی مرۆڤ هەڵدەقولێت بەبێ پلان و هەڵبژاردن و ویستی مرۆڤ .... ئەم هەست پێکردنە بەشێوەیەی لەرینەوەی نادیار لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر کە دەگوازرێتەوە، هەرچەند ماوەی نێوان دووریش بێت ، بەڵام بەهۆی هەستی شەشەم کە دەرەنجامی هێزێکی لەبن نەهاتووی پاراسایکۆلۆژی پێ دەگوترێت روو دەدات ....

بەم شێوەیە هەست کردن بە خۆشەویستی بەبێ پلان و هەڵبژاردن دروست دەبێت ...زۆر جارکە دەڵێن خۆشەویستی یەك لایەنە، ئەمەیان تێگە یشتنێکی چەوتە ، چونکە هیچ شتێك نیە ناوی خۆشەویستی یەك لایەنە بێیت ... واتە لەلایەن کەسێك تەنها خۆشەویستی دروست بێت ئەوی تر ئاگای لێ نەبێت یان هەستی خۆشەویستی لای دروست نەبووبێت....

(خۆشەویستی یەك لایەنە) ئەمەیان خۆشەویستی پێ نالێن بەڵکو تەنها هەست کردنی ئەو کەسە بۆ کەسی بەرامبەر بە سەرنج راکێشی کەسایەتی یان جوانی یان ئاکارو هەڵس و کەوت ..... تادێ دەبێت ..!!!، بۆیە کەسی بەرامبەری بە وەڵام نابێت و هەستی پێ ناکات .....

خۆشەویستی راستەقینە شتێك نیە بە ئیرادەی ئەو دووکەسە بێت ...چونکە کە دروست بوو ناتوانن نکۆلی لێبکرێت.... دوای گەرمو گوری بە تینی نێوان دوو کەسە عاشقە کە ، ئینجا رۆلی بیرکردنەوەی هۆش و ئیرادە دێتە ئاراوە بۆ پشکنین و درك پێکردنی راستی ئەو هەست و سۆزەی دروست بووە لە نێوانیانداو بیرکردنەوە لە چۆنییەتی سەرکەوتن تییایدا، بۆ زانینی راستی ئەو هەست و سۆزەی کە دروست بووە تا بزانرێت ئایە ئەم خۆشەویستییە سەرکەوت و دەبێت یا نا !!؟ وە تا چەند دەتوانرێت بە سەریدا زاڵبن بۆ رێگەگرتن بۆ ژیانێکی واقعیانە بە شێوەی پەیوەندیەکی بەردەوام ..بە بێ ئەنجام ..

ئەوەی هەستەکان دەبزوێنێت قسە کردنی چاوەکان نییە هەروەکو دەگوترێت ...! ؟ ئەو موچرکەیەش نییە کە لە ئەنجامی دەست گرتندا روودەدات ئەو خۆشێواندنەش نییە کە لە ئاکامی یەکتربینینیان دا هەست بە ئالۆزی دەکەن...!! بەڵکو هێزێکی ترە بەر لەم هەستانەی ئاماژەمان پێی کرد بە پێشیان دەکەوێت .. ئەویش هێزی هەستی شەشەمە زاڵدەبێت بە سەر عەقل و هۆش و هەمو شتێك ...

تاکو پێیان رابگەیەنێت کە هەستی خۆشەویستی راستەقینە لە نێوانیاندا دروست بوە..لێرەدا هێزی پاراسایکۆلۆژی بەر لە هەمو شتێك رۆلی خۆی دەبینێت ..لەم پرۆسەیەدا زۆرێك بەختەوەر دەبن تییایدا زۆرێکیش بەدبەختی و نائومێدی هاورێیان دەبێت و دەبنە قوربانی داب و نەریتەکانی کۆمەڵگە دواکەوتوەکان و بە کوشتن و لەناو بردنیان بە بیانوی شەرەف پارێزی بەرد باران دەکرێن .....